Yves Tissier

Être végétarien

le bon choix ?

8ème édition

www.vegetari1.net

Du même auteur :

Les vertus de l'ortie, Le Courrier du Livre, 2009

Je dédie ce livre aux lecteurs francophones,
qui ont la primeur de le lire ;
en particulier aux femmes,
qui tiennent l'avenir du monde entre leurs mains.

Avertissement au lecteur

Les informations contenues dans ce livre visent avant tout à vous maintenir en bon état de santé par la prévention et une bonne hygiène alimentaire. Si malgré tout vous constatiez une baisse de vos capacités, n'hésitez pas à consulter un médecin, seul habilité à diagnostiquer une maladie aiguë ou chronique. Le traitement relève de votre responsabilité, mais aussi imparfait soit-il, le recours à la médecine moderne ne peut être évité. Il n'est pas utopique de penser que, dans un avenir proche, la médecine saura traiter plus efficacement certains cas qui lui posent problème actuellement.

Ce livre a pu être réalisé grâce aux recherches
d'un grand nombre de prédécesseurs qui ont préparé le terrain.
Au fil de ces pages, je leur rends hommage.

Je remercie chaleureusement toutes les personnes
qui m'ont aidé à la réalisation de cet ouvrage,
par leurs conseils ou leur relecture ;
en particulier Dany, Marjolaine, Rhelen, Marie, Corinne,
Michel, Premdas, Patrick, François, Jean, Louis
… et mon chat Cassis pour son discret soutien.

Je remercie aussi cordialement les photographes
qui m'ont accordé l'usage gracieux de leur(s) cliché(s),
et dont les noms figurent en fin de volume.

« Ceux qui désirent jouir d'une grande beauté,
d'une longue vie, d'une santé parfaite, d'une bonne mémoire
et d'une grande force physique, morale et spirituelle,
doivent s'abstenir complètement de toute chair animale...
Qui peut être plus cruel et plus égoïste
que celui qui veut nourrir sa chair de celle d'innocents animaux ».

Mahabharata

« La vache est le type de vie sub-humaine le plus pur.
[...] A travers ses yeux, elle semble nous dire :
« Vous n'êtes pas habilités à nous tuer,
ni à manger notre viande,
ni à nous maltraiter d'une autre manière,
mais à être notre ami et notre gardien ».

Gandhi

« Jésus approuverait-il le massacre de millions de dindes
pour commémorer sa naissance à Noël ? »

Marjolaine Jolicœur

« C'est exactement cela, être végétarien :
chercher à vivre en causant le moins de souffrance possible ».

Hélène Defossez

Sommaire

Avant-propos

Alors que ce monde baigne dans la violence, que les médias sous influence ne nous montrent que le mauvais côté de l'existence, j'ai essayé de faire un beau livre qui élève l'âme, éveillant ce qu'il y a de plus noble en l'homme ; et de semer les germes de l'espoir en une humanité meilleure.

Tandis que je terminai le chapitre qui lui est consacré, j'ai ressenti la présence bouleversante du Mahatma Gandhi à mes côtés. Durant un instant, je savais qu'il était près de moi. Je suppose qu'il apprécie mon travail et qu'il m'apporte son soutien depuis l'au-delà. En tout cas, le lendemain même, je découvris ce magnifique portrait le représentant (p.107), dont le propriétaire m'accorda immédiatement le droit d'utiliser la photo à titre gratuit. Gandhi se considérant lui-même comme un « missionnaire du végétarisme », son portrait méritait bien de figurer en bonne place.

La plupart des livres qui traitent du régime végétarien se contentent d'aborder la question sous l'angle de la santé et de l'écologie. Sans négliger pour autant ces deux points essentiels, je me suis intéressé aux aspects éthique et spirituel du végétarisme et à leurs implications quant aux liens qui nous unissent au monde animal.

Puisse cet ouvrage inciter le lecteur à s'interroger sur lui-même et à adapter son mode de vie vers plus d'authenticité.

Je précise que, si mes propos peuvent parfois sembler trop tranchés, je reste cependant ouvert au débat et qu'il est fort possible que ma position sur ce sujet évolue d'ici quelque temps. Je ne prétends nullement détenir la vérité une et indivisible sur la question du végétarisme. Puissent mes contradicteurs faire preuve de la même ouverture d'esprit.

Introduction

Tandis que la consommation de viande a fortement augmenté ces dernières années dans les pays émergents comme la Chine, le Brésil et le Mexique, en relation avec l'augmentation du niveau de vie, cette consommation a plutôt tendance à régresser dans les pays occidentaux, sauf aux États-Unis, plus gros consommateur mondial de viande par habitant (plus de 100 kg/an). Là-bas, il y a des gens assez fous pour ingurgiter des hamburgers géants contenant 1 kg de viande hachée !

Un retour aux sources très « tendance »

En réaction à ces excès, beaucoup de jeunes occidentaux – de femmes en particulier – ont décidé de renoncer à la viande ces dernières années. Depuis longtemps déjà, les compagnies aériennes disposent de menus végétariens. Aux États-Unis et au Canada, la plupart des restaurants universitaires ou d'entreprise proposent désormais des plats végétariens[1]. En Belgique, la ville de Gand encourage désormais à manger végétarien le jeudi. Elle est imitée au Brésil par la ville de São Paulo et plusieurs grandes villes européennes adoptent des mesures analogues. Même des prisons s'y mettent, enregistrant en même temps une baisse des actes de violence. Le végétarisme est devenu très tendance, dans le milieu du show-business en particulier. On ne compte plus les stars qui ont adopté un régime végétarien.

Pour n'en citer que les principales : Penelope Cruz, Nathalie Portman, Liv Tyler, Rosanna Arquette, Uma Thurman, Anne Hataway, Kim Bassinger, Gwyneth Paltrow, Gillian Anderson, Charlotte Rampling, Claudia Cardinale,

1 Ayant rendu la consommation de protéines animales obligatoire dans les cantines scolaires en 2011 afin de protéger sa filière bovine, la France navigue à contre-courant.

Sophie Marceau, Carole Bouquet, Coline Serreau, Ornella Muti, Brigitte Bardot, Robert Redford, Dustin Hoffman, Brad Pitt, Richard Gere, Leonardo DiCaprio, Orlando Bloom, Alec Baldwin, David Duchovny, Tobey Maguire, Yves Rénier, Francis Huster, Lambert Wilson pour les acteurs ; Joan Baez, Tina Turner, Annie Lennox, Kate Bush, Shania Twain, Jeane Manson, Rika Zaraï, Stone, Nicole Croisille, Mylène Farmer, Vanessa Paradis, Arielle Dombasle, Nolwenn Leroy, Leonard Cohen, Peter Gabriel, Paul Mc Cartney, Prince, Sting, Lenny Kravitz, Brian Adams, Moby pour les chanteurs.

Il s'agit sans doute d'un retour aux sources, car s'abstenir de viande n'est pas un phénomène nouveau. A l'origine lié aux religions orientales, le végétarisme s'est beaucoup développé en Grande Bretagne dans la 2ème moitié du 19ème siècle. Ces dernières années, il s'est propagé un peu partout, principalement dans les classes aisées ou cultivées, ouvriers et paysans se sentant pour le moment peu concernés par ce mouvement.

Mais précisons tout de suite qu'il n'y a pas **un**, mais **des** régimes végétariens.

Végétarien, végétalien, végane ?

Ainsi, un végétarien occidental qui exclut la viande et le poisson, mais consomme des laitages et des œufs (régime ovo-lacto-végétarien) ne sera pas considéré comme un authentique végétarien par un brahmane de l'Inde, qui rejette les œufs de son régime alimentaire (régime lacto-végétarien).

On trouve aussi les **végétaliens**, qui excluent de leur alimentation toute substance animale, y compris le beurre et le miel. A ce titre, les **« véganes »** sont sans doute les plus radicaux, refusant le cuir, la fourrure, la soie, la chasse, les corridas et les animaux de cirque. Plus rares, les **crudivores** ne mangent que des fruits et légumes crus, ainsi que des graines germées ou oléagineuses ; les **frugivores** ne consomment que des fruits et le régime **macrobiotique** est dominé par les céréales. Il va de soi que, si certains de ces régimes peuvent purifier l'organisme en cure de quelques semaines, leur adoption mal conduite sur le long terme peut avoir de fâcheuses conséquences en causant des carences, en vitamines D et B12 par exemple. **On ne s'improvise pas végétarien. Une connaissance au moins sommaire des règles de la diététique est indispensable.**

Le végétarisme dans le monde

Aujourd'hui, les pays qui comptent le plus de végétariens au sein de leur population sont l'Inde (30 %), l'Italie (10 %), l'Allemagne (9 %), la Suisse (9%), Israël (8,5 %), la Grande Bretagne (6 %), l'Irlande (6%), le Canada (4%), les États-Unis (3,2 % des adultes), la France étant à la traîne avec environ 2% de la population.[2]

Bastion des « carnivores », la France a hérité d'une longue tradition de gastronomie dans laquelle la viande et le poisson tiennent une large place. Même si la situation s'est améliorée en 2012, il reste difficile de trouver un restaurant végétarien à Paris, ou simplement un plat végétarien dans une brasserie ou un restaurant traditionnel. Ce n'est généralement pas prévu par la maison, et il faut faire preuve de tact pour demander poliment une adaptation personnelle, rarement refusée du reste.

De bonnes raisons de devenir végétarien

Une question qui m'a souvent été posée concerne le motif de mon renoncement à la viande et au poisson. J'y réponds généralement en disant qu'il y a plusieurs raisons à cela, mais qu'une raison suffisante est qu'aimant les animaux, je ne souhaite pas les tuer, ni que quelqu'un d'autre le fasse à ma place.

En fait, ceux qui décident de devenir végétarien le font pour des motifs divers et souvent multiples, mais on retrouve toujours au moins l'une des quatre composantes suivantes :

1. **Être végétarien est bénéfique pour la santé**

Les végétariens sont généralement plus minces que les omnivores, vivent plus longtemps et sont moins sujets aux maladies de civilisations (obésité, troubles cardiovasculaires, diabète, cancer colorectal, etc). Ils ont également plus d'endurance. On rencontre d'ailleurs beaucoup de végétariens parmi les sportifs de haut niveau. Les végétariens s'intéressent de près à leur santé. En fait, ils accordent généralement peu de confiance à la médecine officielle et sont un peu leur propre médecin, suivant en cela

2 Ces chiffres sont des estimations approximatives et peuvent varier suivant les sources.

le précepte d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton remède ». Cela semble leur réussir puisque leur santé est globalement meilleure que celle de la moyenne des gens. Par ailleurs, leur transpiration n'est pas malodorante...

2. **Être végétarien est bon pour la planète**
La production de viande exige des ressources très importantes en céréales, légumineuses (soja OGM), en eau et en énergie. Les techniques modernes d'élevage intensif sur sol dur dépourvu de litière - illégales mais largement pratiquées dans l'Union Européenne - provoquent, hormis l'inconfort des bêtes, une saturation des sols par les nitrates de leurs déjections. Cela favorise le développement des algues vertes dans les cours d'eau et sur le littoral. Enfin, les élevages intensifs - de poulet et de porc en particulier - sont des foyers potentiels de grippe aviaire et porcine, pouvant provoquer des pandémies.

3. **Être végétarien correspond souvent à un vœu d'ordre philosophique ou religieux**, et nombreux furent les philosophes végétariens, depuis l'antiquité jusqu'à nos jours. Les religions originaires du subcontinent indien (hindouisme, jaïnisme, bouddhisme) attachent du reste une grande importance à l'observation de cette abstinence liée à la notion d'*ahimsa* (non-violence). L'amour envers les animaux peut justifier à lui seul la décision de ne plus consommer leur chair.

4. **Être végétarien, ce peut être également une manière de purifier son organisme, dans le cadre d'une recherche spirituelle, pour le rendre plus sensible aux messages de l'au-delà**. Du reste, en Inde, l'alimentation végétarienne est considérée comme *satvique* - c'est à dire pure - par opposition à l'alimentation carnée considérée comme *tamasique* - c'est à dire impure - . Au niveau de la collectivité, l'abandon de la nourriture carnée pourrait favoriser l'avènement d'une ère de paix sur la Terre, comme l'ont souligné les plus grands penseurs à travers les siècles.

Et puis, contrairement à ce que certains s'imaginent, l'alimentation végétarienne n'est pas triste. Il existe une gastronomie végétarienne, en Inde en particulier. Il suffit de faire preuve d'un peu d'imagination pour marier céréales, légumes frais ou secs, épices et plantes aromatiques. Un

grand chef comme Alain Passart, du restaurant *L'arpège* à Paris (pas exclusivement végétarien) n'a-t-il pas gagné ses trois étoiles au guide *Michelin* en poussant la cuisine des légumes à son plus extrême raffinement. Encore faut-il sélectionner des variétés anciennes de fruits et légumes, produits en culture biologique, car les produits proposés dans les bacs des supermarchés sont plutôt insipides.

Si, à l'issue de la lecture de ce livre, je parviens à vous faire réviser votre opinion sur le régime végétarien, si vous estimez que c'est une attitude noble, qui vaut la peine d'être mise en œuvre, alors j'aurais atteint le but que je me suis fixé : rendre le végétarisme populaire. Vue l'importance accordée à la viande par les français dans leur vie quotidienne, ce n'est pas gagné d'avance.

Mais il y a de l'espoir : en décembre 2011, les mêmes français ont élu une Miss France 2012 végétarienne, ce qui présage un changement des mentalités.

Les risques du végétarisme

Régime lacto-végétarien

Il y a encore quelques années, il existait un préjugé occidental tenace contre le régime végétarien. Ma propre mère était persuadée que manger un bifteck chaque jour était nécessaire pour rester en bonne santé. Désormais, les choses ont évolué et le corps médical est plutôt favorable au végétarisme, même si la majorité des médecins sont peu informés en matière de diététique. En 2003, l'American Dietetic Association, organisation de renommée internationale qui regroupe 70000 diététiciens et nutritionnistes des États-Unis et du Canada, a pris position sur le végétarisme dans son organe officiel. En voici le résumé :

« La position de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada est que les régimes végétariens (y compris végétalien) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats au plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies ».

L'expression « menés de façon appropriée » a son importance. En effet, si on s'imagine qu'on peut devenir végétarien en supprimant simplement la viande et le poisson de son alimentation, on met sa vie en danger. Être végétarien implique un minimum de connaissances sur la nutrition et d'assimiler certaines notions de base en matière de diététique (préservation de la flore intestinale, équilibre acido-basique, associations alimentaires, rapport oméga 6/oméga 3, sources de protéines végétales, de vitamines et de minéraux etc). Tout cela devrait du reste être enseigné à l'école dés les petites classes et ne pas se contenter du message

édulcoré **« Cinq fruits et légumes par jour »**[3].

En fait, être végétarien, c'est se nourrir différemment, en choisissant des aliments, de préférence bio et fraîchement cueillis, riches en énergie vitale, à forte teneur en vitamines, minéraux et acides aminés. Un régime végétarien sera forcément riche en légumes, plutôt des variétés anciennes de culture potagère que des hybrides F1 de culture intensive. Mais surtout, il inclura dans son alimentation des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois), plusieurs fois par semaine, ainsi que des graines germées et des algues, chaque repas commençant si possible par une crudité. Pour les lacto-végétariens, les fromages de chèvre et de brebis sont à privilégier, car plus digestes et moins allergisants que les fromages de vache. Les œufs devront être obligatoirement bio (code 0), où à la rigueur issus de poules élevées en plein air (code 1). Le soja est à éviter, sauf s'il est bio, fermenté et en quantité modérée (voir « Le soja est-il toxique ? » pages 170 à 177). Si l'on respecte ces précautions, alors le régime végétarien est le plus sain du monde. En fait, notre génération, gavée d'aliments industriels prêts à l'emploi, bourrés d'additifs, de colorants, de conservateurs et autres substances douteuses, a perdu la notion de la simplicité. Nous ne savons plus ce que c'est que de manger sainement, en préparant un repas frugal et néanmoins nourrissant.

Dans un pays comme l'Inde, qui bénéficie d'une longue tradition de cuisine végétarienne, jusqu'à une date récente tout le monde savait équilibrer un repas entre céréales (riz ou galettes de blé, de sorgho, plus rarement de millet ou de maïs) et légumes secs (plusieurs variétés de dal) ou légumes frais[4]. Du reste, le régime lacto-végétarien, adopté par un tiers de la population du pays, a largement fait ses preuves depuis des siècles. Mais il est vrai que, même en Inde, les bonnes habitudes se perdent.

---

3 On cherche à inciter les gens à manger plus de fruits et légumes, sans oser condamner la surconsommation de viande, nocive pour la santé, alors qu'en réalité les deux fonctionnent ensemble. Tout ceci, afin de ménager de puissants intérêts économiques. En réalité, ce genre de campagne publicitaire a un effet très limité. On s'aperçoit que, dans le même temps, les gens consomment moins de fruits et légumes devenus plus chers. La baisse du pouvoir d'achat est passée par là.

4 Les nombreux cas de cécité que l'on rencontre en Inde, généralement dus à une carence en vitamine A, se produisent chez des populations pauvres et peu instruites, qui ne consomment pratiquement pas de légumes frais. C'est une maladie de la misère et de l'ignorance d'autant plus regrettable que le chénopode blanc, plante sauvage comestible très courante dans le pays, est une mine de provitamine A qui pourrait leur éviter cette carence.



Thali végétarien dans un bon restaurant de Mumbaï (Bombay).

Régime végétalien

La question de l'alimentation végétalienne est plus complexe et nécessite beaucoup de discernement, ce dont ses adversaires ne semblent pas spécialement faire preuve. En effet, il est curieux de constater que, si les végétariens sont en général plutôt bien tolérés, les végétaliens suscitent des haines féroces parmi les amateurs de viande. On reviendra sur ce point (page 153).

Supprimer également les laitages, le beurre, les œufs et le miel de son alimentation part à priori d'un bon sentiment. Il est l'aboutissement d'une logique de non-violence appliquée au quotidien et sans concessions. Que ce régime, adopté provisoirement, soit salutaire (notamment en cas d'intolérance au lait ou aux œufs, aliments hautement allergènes) ne fait aucun doute. Ce qui est plus gênant, c'est qu'il faille en plus, pour éviter

tout risque de carence, absorber des compléments alimentaires, parfois de synthèse (vitamines D et B12 en particulier), comme si la Nature avait mal fait les choses.

En effet, l'Association Américaine de Diététique reconnaît que « certains végétaliens peuvent avoir des apports en vitamine B12, vitamine D, calcium, zinc, et occasionnellement en vitamine B2 plus faibles que ceux recommandés ». Ce qui fait que certains végétaliens américains et canadiens se gavent littéralement de compléments alimentaires, pour éviter les carences. Ce n'est pas tout à fait ma conception du végétarisme. Mais le débat n'est pas clos sur ce thème et il est difficile d'avoir une opinion catégorique[5].

Cependant, on trouve des végétalien(ne)s parmi les sportifs de haut niveau, généralement en sport d'endurance (marathon, triathlon). Le plus impressionnant est Scott Jurek, ultramarathonien végétalien, américain, 7 fois vainqueur de la Western States Endurance Race (160 km). La recordwoman du monde du 50 km, la marathonienne britannique Danielle Sanderson, est également végétalienne. Il y a de quoi remettre en question pas mal de préjugés.

Ainsi, dans le résumé de sa position officielle, L'American Dietetic Association précise :

« Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriées à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence ».

Un régime végétalien **bien conçu** ne semble pas poser de problème lorsqu'il est adopté dès l'enfance, mais il ne saurait être question de passer directement d'un régime carné à un régime végétalien. Une période de transition d'au moins un an par un régime végétarien nous paraît nécessaire, surtout pour les plus de quarante ans.

C'est en tout cas l'avis du docteur Élisabeth Piquard-Badina, qui a soutenu en 1978 une thèse de doctorat en médecine sur les incidences pathologiques du régime végétarien devant la faculté de médecine de Montpellier. Je la cite :

---

5 Il faut surtout éviter de tomber dans l'erreur qui consiste à penser que les végétariens sont seuls à avoir des carences en vitamines et minéraux. Au contraire, ils sont plutôt mieux protégés de ce côté là. C'est un problème général, qui touche plus particulièrement les omnivores, c'est à dire « Monsieur tout le monde ».

« Les végétaliens de naissance souffrent très exceptionnellement de carence en vitamine B12 : ils se développent normalement du point de vue physique et intellectuel ».

« Les carences apparaissent en général chez des personnes ayant passé trop rapidement du régime carné au régime végétalien ».

« Cela semble confirmer le fait que les enfants végétaliens depuis leur naissance sont capables d'absorber la vitamine B12, produite par les bactéries du colon, par une modification biochimique du système digestif ».

« Il est possible que cette modification biochimique soit impossible chez un certain nombre de sujets qui passent du régime mixte au régime végétalien trop rapidement et assez tard dans leur vie ».

En effet, la capacité d'assimilation de la vitamine B12 par l'organisme est liée à la bonne santé de notre muqueuse intestinale et de sa flore bactérienne, et ces éléments ont tendance à se dégrader avec l'âge.

Robert Masson, naturothérapeute français renommé, a publié en 2008 un livre intitulé ***Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire*** [6] dans lequel il dresse un tableau inquiétant de certains comportements alimentaires comme le végétalisme et le régime macrobiotique. Témoignages et photos à l'appui, il affirme que les végétaliens souffrent de cachexie (grande maigreur), de carences multiples, de putréfaction intestinale, que les femmes végétaliennes n'ont pas de lait...

Je pense qu'il établit une généralisation à partir de quelques cas pathologiques. Quand 30 % de la population est obèse, comme aux États-Unis, cela ne choque plus personne. Mais que l'on voie un(e) végétalien(ne), qui pèse moins de 50 kg provoque une répulsion déplacée.

Ce qui est certain, c'est que ceux qui adoptent ce genre de régime devraient admettre, **si leur corps montre des signes de faiblesse manifeste**, que ce régime ne leur convient pas. Or, ils ont parfois tendance à s'entêter dans leur erreur. Les apparences sont d'autant plus trompeuses qu'au

6 Robert Masson serait lui-même un adversaire du végétarisme, puisque dans son « plan alimentaire de l'adulte » (page 136), il recommande pour les repas de midi et du soir de la « **viande : autant que faire se peut**, la choisir bio ». Dire qu'il y a des gens qui viennent de loin pour recevoir au prix fort l'enseignement d'un tel personnage ! Comme l'a montré un reportage diffusé à la télévision en septembre 2009, il touche le pactole sur tous les compléments alimentaires qu'il prescrit largement.

début les bénéfices pour la santé sont réels. Les vrais problèmes surviennent en général au bout de plusieurs années, le corps ayant la capacité d'emmagasiner certaines vitamines comme la B12.

Comme on le verra plus loin, Gandhi, qui considérait le régime végétalien comme idéal, dût se résigner à consommer du lait de chèvre, alors qu'il était devenu grabataire, ce qui lui sauva la vie. En fait, comme d'autres après lui, il pressentait sans doute que le régime végétalien est idéal pour l'humanité future, mais son corps ne le supportait pas.

Abd-ru-shin, de son vrai nom Oskar Ernst Bernhardt (1875/1941), était un allemand inspiré, qui écrivit *Dans la lumière de la vérité - Message du Graal*, livre en trois volumes dans lequel il aborde les grandes questions de l'existence. Dans le chapitre sur « l'alimentation carnée et l'alimentation végétalienne », il expliquait que, si le végétalisme sera le futur régime alimentaire de l'humanité, « dans plusieurs générations » (il écrivit cet ouvrage il y a près d'un siècle), aujourd'hui, ce régime peut s'avérer dangereux, sauf s'il est suivi temporairement.

Je pense que cela diffère aussi suivant les individus, certains pouvant mieux supporter ce régime que d'autres. Il faut donc être à l'écoute de son corps et ne pas suivre aveuglément un régime, aussi séduisant soit-il en théorie. La diététique ne fait pas bon ménage avec un esprit rigide.

Régime macrobiotique

Inventé par le japonais George Oshawa (mort en 1966), la macrobiotique n'est pas un régime nécessairement végétarien et peut aller jusqu'à 100 % de céréales. Ses adeptes sont très peu nombreux, sans doute parce que leur austérité attire peu d'émules.

Aussi bien pour le moral, que pour une bonne digestion, la nourriture absorbée doit être savoureuse et assouvir une certaine forme de sensualité[7]. Or les plats macrobiotiques comprennent de nombreux ingrédients spécifiques à la cuisine japonaise (tamari, gomasio, algue nori), qui rentrent peu à peu dans les mœurs avec la multiplication des restaurants de sushis, mais dont le goût et la consistance ne conviennent pas à tous les palais.

7 Ce n'était pas l'avis de Gandhi.

La doctrine macrobiotique divise les aliments en deux catégories : d'une part les aliments Yin, à tendance calmante, qui incluent les fruits, les légumes feuilles et les graines oléagineuses ; d'autre part les aliments Yang, à action fortifiante, qui comprennent le poisson, les légumes racines, tubercules et céréales[8].

D'après Robert Masson, ce régime prédisposerait aux flatulences, dermatoses et l'absence presque complète de fruits serait très préjudiciable à certains tempéraments.

En 1981, la macrobiotique fut violemment attaquée par les médias et le corps médical français, accusée de sectarisme, suite au décès d'un fils de l'écrivain Roger Ikor. Apparemment, elle ne s'en est pas bien remise.

Ceci dit, il faut reconnaître à ce régime le mérite d'avoir mis l'accent sur l'importance de la mastication, de la cuisson des légumes (qui doivent rester croquants), d'avoir introduit les algues et recommandé l'usage des produits lacto-fermentés dans notre alimentation.

Régime crudivore

Mis au point par le médecin suisse Max Bircher-Benner à la fin du 19ème siècle, le régime crudivore consiste à manger principalement des crudités (fruits, légumes, graines germées, noix etc). Leslie et Susannah Kenton, auteures de *L'énergie du cru*, préconisent 75 % de cru. Ce régime présente un grand intérêt sur une période de quelques semaines ou mois, mais doit être évité en hiver dans les régions septentrionales.

Les principaux avantages de ce régime, d'après L. et S. Kenton, sont une perte de surcharge pondérale importante, une grande énergie physique et mentale, un besoin de sommeil plus réduit, une meilleure résistance au stress, une amélioration du système immunitaire, une meilleure protection contre le cancer, une action antidiabétique, une régularisation des règles et un état d'esprit plus positif. Contrairement aux aliments cuits, les fruits de saison, de même que les légumes crus, les amandes ou les graines germées constituent des aliments vivants, donc

8 D'après le Dr Tal Schaller, George Oshawa, le fondateur de la macrobiotique « lui-même grand fumeur, a écrit que la cigarette avait un effet positif sur la santé en augmentant le yang du corps »! Il est vrai qu'au début des années 60, aucune étude n'avait encore démontré la nocivité de la cigarette.

très riches en énergie vitale. Ils contiennent en outre un grand nombre de substances (enzymes, vitamines) qui sont détruites à la cuisson. Par ailleurs, ces aliments sont presque tous alcalinisants, alors que le régime alimentaire moderne, fortement acidifiant, ouvre la porte à de nombreuses pathologies.

Ce régime n'est pas adapté aux bébés, ni aux enfants chez lesquels il risque d'entraîner de graves troubles de croissance. Autres restrictions, certains intestins ne supportent pas bien l'apport important de fibres (risque d'entérocolite) et la résistance au froid est diminuée (frilosité). Précisons aussi que certains aliments sont toxiques crus et nécessitent impérativement une cuisson, comme le blanc d'œuf, l'igname ou le haricot de Lima. Les légumes doivent en outre être soigneusement brossés et lavés, afin d'éviter une contamination bactérienne.



Pour l'avoir expérimenté en été, je trouve ce régime extrêmement bénéfique sur une courte période. Pour les fruits, il est conseillé de les consommer en fin d'après midi, vers 17 - 18 heures, toujours en dehors des repas.

Ce régime était à la mode en Allemagne dans les années 1930, et beaucoup de ses partisans ont fui en Californie pour échapper aux persécutions nazies. Actuellement, il est très en vogue aux États-Unis et au Canada - Montréal et San Francisco, en particulier - où de nombreux restaurants crudivores se sont ouverts ces dernières années.

Régime frugivore

Comme pour le régime crudivore, ne manger que des fruits et graines oléagineuses peut apporter de grands bénéfices pour la santé en cure estivale de quelques semaines, mais la poursuite de ce régime sur plusieurs années entraîne inévitablement de graves problèmes de santé.

Ce régime est du reste très peu pratiqué, et les rares personnes qui l'adoptent souffrent en général d'une grande maigreur et de sévères carences alimentaires. Une complémentation alimentaire s'impose.

Carences vitaminiques et minérales

Certes, cela irrite certains végétariens que l'on mette l'accent sur les risques encourus en suivant leur régime, alors que leur santé est globalement meilleure que celle du reste de la population. Mais mon propos étant ici d'informer, je ne peux pas passer sous silence certaines dérives graves. Un régime végétalien suivi aveuglément peut en effet aboutir à des conséquences désastreuses.

L'université de Médecine de Rennes évoque le cas d'un jeune garçon de 15 ans, originaire de la Guadeloupe et faisant partie des Adventistes du septième jour, qui suivait un régime végétalien strict depuis de nombreuses années. Admis à l'hôpital dans un état grave, le diagnostic est sans appel :

« Déficit multi-vitaminique particulièrement profond pour les vitamine B12, vit. D et le calcium, responsable de lésions rachitiques irréversibles du squelette et profonde anémie mégaloblastique ».

Le traitement a nécessité une transfusion, une supplémentation à forte dose de vitamine B12, de calcium et de vitamine D ; ainsi qu'une chirurgie orthopédique de la hanche avec consolidation par broche.

Je ne veux pas agiter ce cas extrême comme un épouvantail, mais il faut bien être conscient qu'en poursuivant des erreurs alimentaires, quelles qu'elles soient, on finit tôt où tard par le payer très cher. Si les parents de cet adolescent avaient eu une mentalité plus ouverte, ils auraient pu corriger leur erreur à temps.

Vitamine B12

Comme il existe une polémique au sujet de cette vitamine, je me référerai principalement au rapport de l'Association Américaine de

Diététique.

Cette vitamine indispensable est exclusivement contenue dans les produits d'origine animale et sa carence peut entraîner une sévère anémie (anémie de Biermer, mortelle si non traitée) ainsi que des troubles nerveux irréversibles. La vitamine B12 joue un rôle capital dans la division cellulaire, dans la synthèse de l'ADN, l'élaboration des globules rouges et participe à la formation de la myéline, gaine recouvrant les nerfs. Elle ne peut être assimilée qu'en présence d'une protéine produite par l'estomac, ce qui explique que les personnes prenant des antiacides sur une longue période soient sujettes à des carences en B12.

D'après le Docteur Christina Scott-Moncrieff [9], « les symptômes de cette maladie sont une pâleur, une faiblesse générale, un engourdissement physique et intellectuel, auxquels s'ajoutent des difficultés respiratoires, des fourmillements, des douleurs lancinantes dans les membres et des troubles de la marche ».

La carence en vitamine B12 est fréquente chez les personnes âgées ayant un régime carné, surtout si elles consomment de l'alcool. En effet, un encrassement du système digestif, fréquent chez les personnes âgées, ne permet pas d'assimiler cette vitamine. Et d'après Robert Russell, qui a conduit une étude sur le sujet aux États-Unis, en cas de troubles psychiques après 65 ans, il faudrait en premier lieu suspecter une carence en vitamine B12.

D'autres facteurs peuvent empêcher une bonne assimilation de la vitamine B12, comme le fait pour une femme de prendre la pilule anticonceptionnelle, ainsi que les maladies chroniques ou opérations de l'estomac et de l'intestin.



Vitamine B12 sous forme d'ampoules (pharmacie) et de gélules (boutique bio).

On peut également rencontrer cette carence chez les végétaliens, particulièrement les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants qui excluent les laitages et les œufs de leur alimentation. Dans ce cas, une supplémentation sous forme d'aliments enrichis ou de complément alimentaire est

9 *Vitamines et minéraux*, Sélection du Reader's Digest, 2000.

indispensable.

Une récente étude a en effet montré que 52% des végétaliens et 7% des végétariens britanniques manquent de vitamine B12, ce qui a amené la Société Végane à lancer une alerte, consciente que cette situation peut lui être très préjudiciable. Pour une bonne assimilation, des apports quotidiens réduits sont préférables à des prises massives espacées.

Contrairement à ce qui est écrit dans certains ouvrages, les sources végétales de vitamine B12 comme les algues, la spiruline, la consoude, l'angélique chinoise, la choucroute, le miso ou les graines germées ne seraient pas fiables. Car il s'agirait d'une variante non assimilable par l'organisme humain.

En fait, les avis sont partagés parmi les diététiciens-nutritionnistes, mais cette opinion est majoritaire. C'est aussi celle de l'Union Végétarienne de France, principale association française assurant la promotion du végétarisme.

Le Docteur Tal Schaller, médecin suisse végétalien, est de l'avis contraire, ainsi que le Dr Gabriel Cousens, spécialiste américain de l'alimentation végétalienne et auteur du livre *Conscious Eating*. D'après ce dernier, les végétaliens ne consommant ni alcool, ni tabac n'auraient pas à craindre de carence en B12. Seules la grossesse et l'allaitement, ainsi que les troubles psychiques ou de la digestion nécessiteraient une supplémentation en B12.

Une étude japonaise pourrait peut-être leur donner raison : « En 1995, le Dr Hideo Suzuki, de la faculté de médecine à l'université d'Osaka, a constaté que pour les végétaliens souffrant d'anémie mégaloblastique (anémie due à une carence en vitamines B12 ou B9), la consommation de 2 grammes d'algue *nori* (sous sa forme sèche) chaque jour suffisait pour faire disparaître l'anémie »[10]. Le fait que les algues aient séché au soleil est important pour leur teneur en vitamine B12 ou son équivalent végétal.

Les personnes à risque, comme les végétaliennes enceintes ou les enfants végétaliens devraient procéder à un test sanguin pour vérifier qu'ils ne sont pas carencés en B12. La méthode la plus fiable serait celle

10 *Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau - Josette Chapellet, éd. Guy Trédaniel, 2005.

dite du *dosage isotopique différentiel.* La teneur véritable en vitamine B12 pouvant être surévaluée par la méthode classique, en cas de consommation d'algues ou d'aliments riches en acide folique (vit. B 9), comme la levure de bière.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 compatibles avec un régime végétarien sont, par ordre décroissant : le jaune d'œuf et les fromages à pâte molle type camembert.

Pour les végétariens qui mangent régulièrement du fromage et des œufs, il n'y a pas de risque de carence à priori, sauf chez les personnes âgées qui ont des problèmes d'assimilation.

Il faut savoir également que cette vitamine est principalement stockée dans le foie, qui peut ainsi emmagasiner des réserves pour plusieurs années ; ce qui explique que les symptômes se déclenchent tardivement en cas de régime carencé.

À titre indicatif, la levure (compatible avec un régime végétalien) qui sert à synthétiser la vitamine B 12 s'appelle *Saccharomyces cerevisiae*, et elle est cultivée sur de la mélasse brune. Elle a une couleur jaune et un goût de fromage.

Vitamine D

Cette vitamine permet de réguler les taux de calcium et de phosphore. Elle est donc capitale pour le squelette et la dentition. Elle a aussi un rôle dans le fonctionnement cardiaque et la coagulation du sang. Sa carence entraîne du rachitisme chez l'enfant et une décalcification chez l'adulte. Elle est très fréquente, puisqu'une étude européenne a montré que 36% des hommes et 47% des femmes présentent un déficit significatif de vitamine D, particulièrement fréquent au delà de 75 ans. En France, cette carence est endémique puisque 80% des adultes ont un taux inférieur à 30 ng/ml, minimum pour éviter fractures et maladies chroniques.

Les personnes à risque sont celles qui s'exposent peu au soleil, du fait de leur mode de vie nocturne ou de vêtements recouvrant tout le corps (religieuses, burqa, crèmes solaires). La synthétisant mal par la peau, les personnes âgées sont également sujettes aux carences – notamment en hiver – ainsi que les personnes à la peau très pigmentée vivant sous des latitudes élevées. Enfin, les végétalien(e)s sont concerné(e)s, surtout

durant la grossesse et l'allaitement, ainsi que les végétariens adultes.

Cette vitamine se trouve principalement dans les produits d'origine animale (vit. D3), mais il en existe également une variante (vit. D2) contenue en faible quantité dans certains végétaux.

On retrouve la vitamine D3 en petite quantité dans les aliments suivants (par ordre décroissant) : le jaune d'œuf, le beurre d'été et les fromages, en particulier le chèvre mou et le parmesan. Encore faut-il que les animaux aient été élevés à la lumière du jour, sans quoi le lait et les œufs qu'ils procurent seraient totalement dépourvus de vit. D !

Sous forme de complément alimentaire, la vitamine D est toxique à très forte dose et doit être prise sous contrôle médical. Mais le meilleur moyen d'éviter une carence est encore de s'exposer modérément au soleil. Durant les mois d'été l'exposition doit être fréquente mais de faible durée en évitant les heures les plus chaudes, la peau ne devant pas rougir. Ce sont principalement les UVB qui permettent de synthétiser cette vitamine. Notons que la pollution à l'ozone qui sévit dans l'atmosphère des grandes villes bloque les rayons ultraviolets, ne permettant donc pas à cette synthèse de s'effectuer correctement par la peau.

Mais la fonction de la vitamine D est loin de se limiter à la consolidation du squelette. Des études récentes lui attribuent même un rôle de protection contre le cancer du sein.

Les américains, qui sont à la pointe de la recherche en matière de vit. D, viennent de démontrer que **les femmes qui ont un déficit en matière de vitamine D ont trois fois plus de risque de contracter un cancer du sein que celles qui ont un taux normal** (50ng/ml). Ils recommandent une supplémentation journalière allant jusqu'à 4000 UI, dose très supérieure à ce qui est conseillé en France.

Dans le livre *Soleil, mensonges et propagande*, paru début 2010, le Dr Brigitte Houssin fait une synthèse de la presse médicale internationale concernant l'importance de cette vitamine dont la carence intervient dans un grand nombre de pathologies : obésité, grippe, psoriasis, diabète, tuberculose, sclérose en plaque, douleurs menstruelles, inflammation des gencives, arthrose, asthme, infections ORL et pulmonaires, colon irritable,

troubles de l'équilibre, troubles cognitifs, dépression... Des chercheurs égyptiens viennent même de montrer qu'elle joue un rôle dans le vitiligo, et on suspecte sa carence de favoriser les maladies cardiovasculaires, ainsi que l'AVC.

À noter que la mode actuelle des crèmes solaires empêche la synthèse de cette vitamine en bloquant l'action des UVB, sans compter la pollution de l'environnement générée par l'usage des dites crèmes. C'est l'exposition brutale et prolongée au soleil qui est nocive pour la peau. On a focalisé sur les risques induits par un ensoleillement excessif, en occultant les immenses avantages que l'on retire d'une exposition modérée. En attendant, L'Oréal en a bien profité pour le plus grand bénéfice de certains...

L'alimentation n'étant pas une source suffisante de vit. D, les personnes qui s'exposent peu au soleil sont donc particulièrement sujettes à une carence et doivent recourir à une supplémentation.

Généralement de synthèse ou produit à base d'huiles de poisson, le cholécalciférol (vit. D3) est la forme la plus performante de vitamine D. Jusqu'à présent, les végétariens ne disposaient que de l'ergocalciférol (vit. D2), cependant, la plupart des études considèrent que l'action de la D2 est nettement moins efficace et moins durable que celle de la D3.

Spécialisée dans la vitamine D, le Dr Brigitte Houssin écrit :

« Tout simplement parce que la vitamine D3 est deux fois plus efficace que la D2. (...) En plus, lors du passage au niveau du foie, la vitamine D3 est cinq fois mieux transformée que la D2 ».

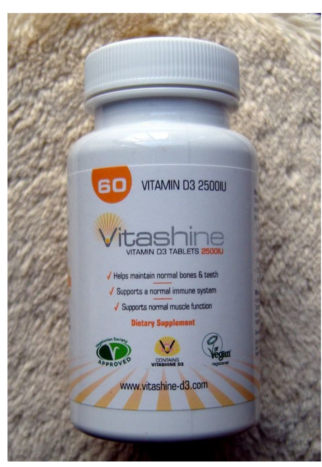
« Si l'on prend une dose importante de vitamine D2 ou de vitamine D3, le taux dans le sang augmente avec les deux produits de façon identique les trois premiers jours. Mais, après quatorze jours, le taux de vitamine D est revenu à celui de départ avec la vitamine D2 alors qu'il est au maximum avec la vitamine D3 ».[11]

Conscients que ce problème important menaçait leur santé, des véganes britanniques et américains ont cherché de nouvelles sources de vitamine D3 d'origine végétale compatibles avec leur régime alimentaire. C'est à un laboratoire britannique que revient le mérite d'avoir mis au point

11 Dr Brigitte Houssin, Vitamine D : Mode d'emploi – Editions Thierry Souccar.

la première vit. D3 adaptée aux végétariens. Celle-ci est extraite d'un **lichen** (symbiose d'un champignon et d'une algue), sans doute *Cladina rangiferina* poussant dans le nord de la Finlande. Il s'agit en effet d'un lichen contenant 2‰ de vitamine D3 par rapport au poids sec, plus que dans toutes les autres variétés connues. Cette vitamine D3 d'origine végétale revient du reste plus cher à produire que celle extraite de la lanoline désormais disponible sur le marché français.

On trouve aussi de la D3 dans quelques végétaux comme les feuilles de la courge *Cucurbita pepo,* celles de la luzerne et dans le pollen de pin. Les champignons contiennent également de la D3 (et un peu de D2), particulièrement lorsqu'ils ont été exposés aux rayons ultraviolets.



Vitamine D3 approuvée par la *Vegan Society*

La posologie est variable suivant l'âge, la pigmentation de la peau, la zone d'habitation, les habitudes alimentaires et vestimentaires. En cas de doute, l'idéal est de procéder à un dosage sanguin, remboursé sur prescription médicale.

En 2012, l'académie de médecine a publié un rapport sur la vitamine D réévaluant fortement les apports quotidiens recommandés (AQR), les anciens apports journaliers recommandés (AJC) par l'ANSES étant jugés notoirement insuffisants. Ainsi, chez les adolescents (garçons et filles) de 9 à 18 ans l'apport quotidien recommandé passe de 200 à 800 UI par jour, chez la personne âgée de plus de 70 ans de 400-600 UI à plus de 1500 UI par jour.

La vitamine D étant liposoluble, il est conseillé de l'absorber en même temps qu'un corps gras pour une meilleure assimilation. Cette vitamine, qui a l'avantage d'être bon marché, doit être conservée au frais et à l'abri de la lumière.

Calcium

Premier sel minéral contenu dans l'organisme en quantité (1,5 kg chez l'adulte), le calcium a une grande importance dans la constitution du squelette, mais aussi dans le fonctionnement musculaire - y compris le

cœur –, dans la transmission de l'influx nerveux et dans le fonctionnement des glandes endocrines.

Son métabolisme est particulièrement complexe, car il interagit avec d'autres sels minéraux, en l'occurrence le phosphore et le magnésium.

Contrairement au reste de la population, les végétariens sont rarement carencés en magnésium. Un excès de phosphore entraîne pour sa part une fuite du calcium dans les urines avec risque d'ostéoporose précoce ; c'est ce qui se passe chez les gros buveurs de soda. Pour ce qui concerne le calcium, en plus d'apports suffisants, la présence de vitamine D est nécessaire pour une bonne assimilation.

Par ailleurs, la teneur d'un aliment en calcium n'est pas un critère suffisant. Il faut aussi tenir compte de la disponibilité de celui-ci. Par exemple, les produits laitiers sont certes riches en calcium, mais leur disponibilité est faible (environ 32 %), alors que toutes les variétés de choux contiennent un calcium à haute disponibilité (50 à 60 %), les amandes, les dérivés du soja et les haricots contenant eux un calcium à faible disponibilité (21 à 24 %).

Par ailleurs, les légumes riches en oxalates, comme l'épinard, la bette, la tomate et surtout **l'oseille et la rhubarbe empêchent l'assimilation du calcium** et sont déconseillés aux populations à risque comme les enfants, les femmes enceintes, les végétaliens et les rhumatisants.

L'excès de protéines, qu'elles soient d'origine végétale ou animale, empêche également la fixation du calcium.

Les aliments riches en calcium et compatibles avec un régime végétarien sont, par ordre décroissant : les graines de chanvre, les algues (en particulier le *Wakamé* , le *Kombu* et le Spaghetti de mer), les fromages à pâte dure, les fromages à pâte molle, l'amande, la noisette, le cresson et le fromage de chèvre. Les feuilles de navet et de betterave sont également très riches en calcium. Suivent encore, avec une bonne teneur en calcium : tofu, figue sèche, graine de tournesol, pois chiche, yaourt, jaune d'œuf, lait entier, sarrasin, olive noire, graines de sésame et brocoli.

Une carence en calcium entraîne du rachitisme et des troubles du comportement chez l'enfant, de l'ostéoporose et de l'hypertension chez l'adulte, ainsi que des caries dentaires chez les deux. Les premiers signes de carence se manifestent souvent par des douleurs et des crampes musculaires.

Les végétariens ont en général un taux de calcium satisfaisant. En ce

qui concerne les végétaliens, ils ne sont pas nécessairement carencés en calcium. Une récente étude vietnamienne menée par l'université Hô-Chi-Minh-Ville a mis en évidence que des nonnes bouddhistes suivant un strict régime végétalien en raison de leur religion n'avaient pas plus d'ostéoporose que le groupe témoin de femmes omnivores d'une soixantaine d'années, et que leur densité osseuse était identique [12].

Zinc

Le zinc intervient dans la synthèse des protéines, des hormones, de plus de 70 enzymes et joue un rôle important dans l'équilibre de la peau et du système immunitaire.

Sa carence se manifeste par des ongles striés avec des taches blanches, de la fatigue, une diminution du goût, une forte sensibilité aux infections virales et mycosiques etc.

Comme les fruits et légumes sont pauvres en zinc, pour éviter toute carence, les végétariens doivent veiller à consommer suffisamment de céréales complètes et de légumes secs, de préférence germés.

Les aliments riches en zinc adaptés aux végétariens sont : les germes de blé, les haricots mungo et les lentilles, la levure de bière, les noix de cajou et du Brésil, les graines de chanvre, de courge et de tournesol. On peut se prémunir contre la carence en zinc (et en fer) tout simplement en mangeant des lentilles régulièrement, vu la très haute teneur de la lentille en ces deux minéraux.

La germination des graines, ainsi que le pain cuit au levain permettent de rendre le zinc plus disponible en contrecarrant l'action des phytates.

Le zinc intervenant dans le fonctionnement des organes sexuels masculins (de même que le sélénium), les hommes en sont plus souvent carencés et doivent veiller à des apports suffisants.

Pour les risques de carence en Fer, se reporter page 156.

12 Pratiques de Santé n° 90, mai 2009.

Les bénéfices d'un régime végétarien

Végétarisme et maladies de civilisation

Parmi les nombreuses études sur la nutrition réalisées ces dernières années, l'une se démarque particulièrement, remettant en question bien des idées reçues. Il s'agit de *l'Étude Chinoise (Le Rapport Campbell* en français), la plus vaste étude internationale sur la nutrition menée à ce jour, avec comme directeur de recherche Colin Campbell, professeur émérite du département de biochimie nutritionnelle à l'Université Cornell (état de New York).

Menée conjointement par l'Université Cornell, l'Université d'Oxford et l'Académie Chinoise de Médecine Préventive, *l'Étude Chinoise* analyse les implications des habitudes alimentaires sur la santé humaine. Menée sur une période de 20 ans, elle s'appuie principalement sur la comparaison des taux de morbidité entre les États-Unis et la Chine rurale. Cette étude a mis en évidence une forte corrélation entre la consommation de protéines animales et les maladies coronariennes, le diabète de type II ainsi que plusieurs types de cancer.

Imaginez un scientifique de haut niveau qui, après avoir ridiculisé les végétariens dans les cours de biochimie nutritionnelle qu'il dispensait à des étudiants en cours préparatoire de médecine, fonde quelques années plus tard le premier cours d'alimentation végétarienne dispensé dans une université américaine. Qu'est-ce qui a pu provoquer chez cet honnête homme un tel revirement ? Il l'explique lui-même :


T. Colin Campbell

... « J'ai réalisé à quel point les bienfaits d'une alimentation végétarienne étaient nombreux et bien plus impressionnants que toute la panoplie médicamenteuse et chirurgicale de la médecine traditionnelle. Nous pouvons éviter dans une large mesure les maladies cardiaques, le cancer, le diabète, les attaques vasculaires cérébrales, l'hypertension, l'arthrite, les cataractes, la maladie d'Alzheimer, l'invalidité et d'autres désordres chroniques ». Colin Campbell avait pris conscience « du danger trop souvent minimisé de l 'alimentation d'origine animale, y compris de toutes les variétés de viande, de produits laitiers et d'œufs ». Il précise qu'il n'est « pas arrivé à cette conclusion en s'appuyant sur des idées philosophiques toutes faites qui prouvent le bien-fondé des régimes végétariens ».

Passons donc en revue les principales maladies qui peuvent, dans une certaine mesure, être évitées en adoptant un régime végétarien.

L'obésité

Avec 2/3 de la population en sur-poids et 1/3 d'obèses, l'obésité est devenue un grave problème de société aux États-Unis. Colin Campbell parle même de « catastrophe nationale ». En France, on compte 20 millions de personnes en surpoids, soit 32,4% de la population, pour 16,9% d'obèses, soit un français sur six.

Une étude menée par la Tufts University de Boston en partenariat avec un institut suédois a démontré la corrélation entre l'adoption d'un régime végétarien et la perte de poids. Sur un panel de 55 000 femmes, 40% étaient en surpoids, contre 25% chez les lacto-végétariennes. Il semblerait que la perte de poids s'explique par le sentiment de satiété obtenu plus rapidement à l'aide d'un régime riches en légumes. En effet, les légumes fournissent moins de calories à volume égal.

Une autre étude poursuivie sur 4000 personnes en Grande Bretagne a trouvé l'indice de masse corporelle le plus faible chez les ovo-lacto-végétariens et les végétaliens qui suivaient leur régime depuis au moins 5 ans. La consommation élevée de fibres végétales et la consommation réduite d'alcool par les végétariens peut être une autre explication à ce résultat.

Comme solution à l'obésité, Colin Campbell préconise un régime végétarien associé à 15 à 45 minutes d'exercice physique par jour.

Les maladies cardiovasculaires

Dans ce chapitre important, il sera beaucoup question des États-Unis, qui détiennent le triste record mondial du taux de décès dus à une maladie cardiaque. Ce pays a en effet propagé ses erreurs alimentaires sur toute la planète et c'est un juste retour des choses que ce soient précisément des chercheurs américains qui trouvent la solution de ce grave problème. En effet, d'après le Datablog du *Guardian*, **les maladies cardiovasculaires ont constitué au cours du 20ème siècle la première cause de mortalité au monde** avec 1,25 milliards de morts, soit autant que le cancer, les accidents, les meurtres, les guerres, les famines et les catastrophes naturelles réunies.

Dans son rapport publié en 2003, l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada note chez les hommes végétariens un taux de mortalité inférieur de 31% à celui des non végétariens. La différence étant moins accentuée chez les femmes, qui ont globalement une meilleure hygiène alimentaire que les hommes. En effet, il est reconnu que les végétariens consomment moins de graisses saturées et ont un taux de cholestérol sanguin global plus faible. Cependant, le rapport conclut qu' « aucune certitude n'est établie concernant les effets directs de l'adoption d'une alimentation végétarienne sur les facteurs de risque des maladies cardiaques ou de mortalité ». En somme, la différence de résultat entre les deux populations pourrait être attribuée à la meilleure hygiène de vie des végétariens (peu d'alcool, de cigarette, etc).

Ce n'est pas l'avis de Colin Campbell, qui, dans son livre publié en 2006 aux États-Unis, témoigne au contraire d'une corrélation entre adoption d'un régime végétarien et amélioration de la santé cardiaque.

En effet, son *Étude Chinoise* lui a permis d'établir un lien étroit entre le taux de cholestérol et, non seulement les maladies cardiaques, mais aussi certaines formes de cancer. *L'Étude Chinoise* a permis de démontrer que « la consommation de protéines animales par les hommes était

associée à une augmentation du mauvais cholestérol, alors que la consommation de protéines végétales était associée à une baisse de ce même cholestérol ». Là, Colin Campbell avait mis le doigt sur un point sensible. En effet, jusque là, on attribuait la hausse du taux de cholestérol aux lipides, à la quantité d'acides gras saturés absorbés, en somme les mauvaises graisses. Remettre en cause ce dogme, c'est comme contester la théorie de l'évolution de Darwin. L'ordre établi montre les crocs. Colin Campbell note que, **« au cours des cinquante dernières années, on a voué un culte aux substances chimiques et à la technologie, mais non à la nutrition ni à la prévention »**. Il porte un regard très critique sur la chirurgie cardiaque réparatrice : « La chirurgie de pontage et l'angioplastie ne résolvent pas les maladies cardiaques, ni ne préviennent les infarctus. Elles ne prolongent la vie de personne, si ce n'est celle des patients les plus gravement atteints ».

Colin Campbell évoque aussi une étude entreprise en 1985 par le docteur Caldwell B. Esselstyn Jr, cardiologue de Cleveland, dans le but de réduire le taux de cholestérol total de ses patients à moins de 1,5 g/l. Chez les 18 patients qui ont poursuivi leur régime végétarien, le taux moyen de cholestérol a chuté de 2,46 g/l à 1,32 g/l[13]. Et le nombre d'accidents cardiovasculaires chez ces patients est passé de 49 avant le régime à zéro ensuite. Mais le plus spectaculaire, à mon sens, est la photo d'une angiographie des artères coronaires avant et après l'adoption d'un régime végétarien, qui figure page 159 du livre de C. Campbell. **Avant**, le rétrécissement de l'artère sclérosée est nettement visible. **Après**, l'artère coronaire a retrouvé un aspect normal. Stupéfiant !

À propos de l'étude du docteur Dean Ornish, autre spécialiste de la nutrition, Colin Campbell constate que le même type de régime végétarien a permis de soulager les douleurs dans la poitrine, mais aussi d'éliminer les accidents cardiovasculaires en traitant la cause de la maladie.

Vous pensez bien que ces découvertes révolutionnaires ne sont pas au goût de tout le monde. L'association américaine du cœur et le

13 Si je puis me permettre de citer mon exemple personnel, trois ans et demi après avoir adopté un régime ovo-lacto-végétarien, mon taux de cholestérol total était passé de 1,73 à 1,3 g/l ; sans même me restreindre sur le beurre. A noter que les américains évaluent le taux de cholestérol en mg/dl. Pour une meilleure compréhension, nous avons converti automatiquement en g/l suivant les standards européens.

programme national d'éducation sur le cholestérol, censés défendre la santé des malades américains, semblent encore trop complaisants vis-à-vis des intérêts financiers gigantesques générés par les traitements de ces maladies. Du reste, avez-vous entendu parler du Rapport Campbell dans la presse ? Elle a presque passé sous silence ces découvertes d'une importance capitale.

En France, la Fédération française de cardiologie (FFC) se contente de recommander une diminution de la consommation de viande après un infarctus. Tandis qu'aux États-Unis, les deux organismes mentionnés plus haut considèrent que 2g/l de cholestérol est un taux « souhaitable », alors que 35% des accidents cardiovasculaires se produisent avec un taux de cholestérol situé entre 1,5 et 2 g/l [14]. Du reste, en Chine rurale, où l'on rencontrait très peu d'accidents cardiaques au moment de l'enquête, le taux de cholestérol le plus élevé relevé parmi la population, correspondait au plus bas aux États-Unis.

Colin Campbell précise que le régime alimentaire destiné à traiter les maladies cardiaques doit être riche en fibres et comporter idéalement seulement 10% de la ration alimentaire sous forme de lipides, contre 35 à 40% pour la moyenne des américains aujourd'hui. C'est la condition nécessaire pour obtenir la réversibilité des symptômes.

Sur Internet notamment, on trouve beaucoup de désinformation dans le domaine de la santé, et il est souvent difficile de démêler le vrai du faux. Dans le cas présent, j'ai préféré m'appuyer sur l'un des plus grands spécialistes mondiaux dans le domaine de la nutrition.

Colin Campbell n'est d'ailleurs pas seul à prêcher dans le désert. De nombreux spécialistes renommés partagent son point de vue, mais peu sont aussi courageux dans leurs affirmations.

Une étude russe de 1996 dirigée par Irena Medkova, membre de l'Académie Russe des Sciences Naturelles, a établi « qu'un régime lacto-ovo-végétarien spécialement équilibré peut effectivement être utilisé comme moyen de prévention et de guérison de certaines maladies cardiovasculaires »[15].

Publiée en janvier 2013 dans *l'American Journal of Clinical*

14 D'après Colin Campbell.

15 Source EVU News, numéro 3 / 1996.

Nutrition, une étude britannique de grande ampleur a encore confirmé la nocivité des aliments carnés pour le système cardiovasculaire. Cette étude portait sur 45 000 volontaires – dont 34% de végétariens – suivis durant 12 ans. Elle a établi que les végétariens ont 32% de risques en moins que les omnivores d'être victimes d'un infarctus ou d'un accident cardiovasculaire. Le Dr Francesca Crowe, de l'unité d'épidémiologie du cancer à l'Université d'Oxford, qui dirigeait cette étude explique : « Ce risque moindre est dû au fait que les personnes végétariennes ont moins de problème de cholestérol et ont une tension artérielle moins élevée que celles qui consomment viande et poisson ». D'où l'importance d'une alimentation équilibrée.

Le diabète de type II

Les nombreuses études réalisées sur le sujet laissent apparaître que « les aliments d'origine végétale, complets et riches en fibres protègent contre le diabète, et que les aliments d'origine animale, à haute teneur en protéines et en gras, favorisent l'apparition du diabète » (Colin Campbell).

L'association américaine de diététique confirme que « chez les hommes, la consommation de viande est directement reliée à une augmentation de risque de diabète ».

Déjà, en 1928 Albert Schweitzer, atteint d'une forme sévère de diabète, avait pu réduire, puis arrêter les injections d'insuline au bout de quelques mois en suivant un régime de fruits et légumes crus recommandé par son ami le Dr Max Gerson.

Des résultats analogues ont été obtenus chez certains participants lors d'études menées ces dernières années aux États-Unis[16]. Mais tous les diabétiques ne réagissent pas de la même manière à ce régime.

Par ailleurs, dans une célèbre étude réalisée auprès d'Adventistes, on a observé deux fois moins de cas de diabète et d'obésité parmi ceux qui suivaient un régime végétarien que parmi les omnivores.

D'après Colin Campbell, on aurait récemment découvert qu'une alimentation riche en produits d'origine animale et en hydrates de carbone

16 Voir l'article *Le pouvoir des aliments : une approche végétarienne du diabète* par Amy Joy Lanou et Neal D Barnard dans ***Diabetes Voice***, octobre 2003, volume 48, numéro 3.

raffinés, et par ailleurs pauvre en fruits et légumes, n'augmente pas seulement les risques de cancer du côlon (comme on le verra au chapitre suivant), mais est également susceptible de provoquer un syndrome de résistance à l'insuline.

Pour la médecine moderne, le diabète est une maladie incurable. Il nécessite un traitement médicamenteux à vie, qui creuse le gouffre de la Sécurité Sociale aussi vite qu'il remplit les poches des laboratoires pharmaceutiques et des fabricants d'appareils de dialyse.

Le diabète est aussi la porte ouverte à de graves complications cardiaques, rénales et nerveuses, ainsi qu'à des invalidités comme la cécité ou l'amputation des orteils.

À ce sujet, l'ethnobotaniste américain Mark Plotkin raconte une anecdote qui montre les capacités prodigieuses des chamans d'Amazonie. La grand mère de Mark Plotkin étant morte du diabète dans d'atroces souffrances, aveugle et amputée des deux pieds, il souhaitait ardemment trouver un remède à cette maladie. Dans un village du Nord-Est de l'Amazonie, il rencontra une femme d'une trentaine d'années agonisante, avec des plaies gangreneuses entre les orteils et un taux de glycémie mortel de 5 g/l ! Un chamane lui administra une décoction faite à partir de quatre plantes : l'écorce d'un grand arbre, les fibres d'un bananier rouge, les feuilles d'une plante cireuse et la sève d'une liane grise. Le lendemain matin, le taux de glycémie de la femme était redevenu normal. Au bout de trois jours de traitement à raison de quatre prises par jour, la jeune femme pouvait à nouveau travailler dans sa plantation, ce qu'elle n'avait pu faire depuis deux ans. A la fin de la semaine, les plaies gangreneuses commençaient à se cicatriser. La malade avait pu éviter l'amputation.

Repassant dans le village dix mois plus tard, notre explorateur retrouva la femme grimpant le talus boueux et glissant qui borde la rivière avec un sac de racines de 45 kg sur le dos. Ses pieds étaient guéris, elle cultivait régulièrement son jardin et ne prenait plus le remède du chaman qu'une fois par mois environ, en cas de nécessité.

La grande et bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas besoin d'aller en Amazonie, ni même de piller les connaissances des chamans pour guérir de cette maladie, dont souffrent 16 millions d'américains (soit 8% de la population adulte !). Il suffit d'adopter un régime végétarien.

Dans le cas du diabète, il s'agirait même plutôt d'un régime végétalien, pauvre en matière grasse, riche en fibres et composé principalement d'aliments à faible **index glycémique** (I.G.).

Michel Montignac, qui avait fait de cette notion importante son cheval de bataille, en donnait la définition suivante : « L'index glycémique indique la capacité d'un glucide à élever la glycémie du sang par rapport à un standard qui est celui du glucose ». Autrement dit, un aliment à index glycémique élevé comme le sucre, le riz blanc, la purée de pommes de terre ou les frites fera monter le taux de glycémie rapidement, tandis qu'un aliment à faible I.G., comme l'avocat, les noix, les olives ou les lentilles maintiendra la glycémie à un niveau bas.

Lors d'une étude réalisée sur des diabétiques, Neal Barnard[17] a obtenu de meilleurs résultats avec un régime végétalien, qu'avec celui préconisé par l'Association américaine du diabète (ADA). Contrairement à l'idée reçue, il soutient que « la plupart des gens s'adaptent facilement et ne souhaitent pas revenir à leurs habitudes précédentes ». Il faut dire qu'entre les graves troubles de santé engendrés par le diabète et le changement de ses habitudes alimentaires, le choix est vite fait.

Le docteur Hans Diehl, autre spécialiste de la nutrition, déclarait dans un congrès : « Le diabète est considéré comme une maladie difficile à traiter, alors que les réponses qu'on peut lui donner sont souvent simples ; la difficulté, c'est de motiver ceux qui prescrivent le régime et ceux à qui il est prescrit ».

En fait, tout est une question d'information et de détermination. Le problème, c'est que, aux États-Unis comme en France, les médecins sont à peu près incompétents en matière de nutrition, tout simplement parce

17 Neal Barnard est Professeur de Médecine associé auprès de la George Washington University School of Medecine, Washington DC, États-Unis. Il est président du Physicians Commmittee for Responsible Medicine. Voir **Diabetes Voice**, juin 2007, vol. 52, n°2.

qu'ils n'ont pas reçu de formation en la matière[18]. Et le peu qu'ils savent est faussé par les intérêts des industries pharmaceutique et agroalimentaire. Colin Campbell va même plus loin quand il écrit : « Les dommages qui peuvent être causés par l'ignorance des médecins au sujet de l'alimentation sont stupéfiants ». Quant au médecin californien John Mc Dougall, grand spécialiste de la nutrition et partisan de longue date d'une alimentation végétarienne, il est encore plus catégorique : « L'industrie pharmaceutique a acheté les cerveaux de la profession médicale »[19]. Alors, la situation est bloquée ? Il n'y a donc pas de solution ?

Les médecins ont souvent de réelles compétences en matière de diagnostic, surtout lorsqu'ils bénéficient d'une longue expérience. S'ils acceptaient de rabattre un peu leur ego et de collaborer avec des naturopathes ou diététiciens sérieux (certains le font déjà), on pourrait arriver à une médecine de qualité. Les médecins ne doivent pas percevoir les médecines douces comme une concurrence déloyale, mais comme une solution là où leur méthode atteint ses limites. Le plus important n'est-il pas l'intérêt du malade ?

Vous croyez sans doute qu'il est impossible pour un diabétique insulinodépendant de se libérer de ses trois injections quotidiennes. Erreur !

À l'heure où je terminai la rédaction de ce livre, une amie de passage m'a présenté un DVD tourné aux États-Unis montrant une cure de « désintoxication » de diabétiques graves – tous insulinodépendants – par un régime alimentaire crudivore, sous contrôle médical rapproché. La scène se passe en Arizona, dans un centre qui porte le joli nom de *L'Arbre de Vie.* Les curistes sont 6 hommes et femmes de 25 à 68 ans, blancs et noirs, provenant de l'Est et de l'Ouest des États-Unis. Il y a parmi eux des diabétiques de type I et II, et tous sont obèses ou en surcharge pondérale. Ils sont venus se livrer à une expérience de 30 jours, celle de la dernière chance. Les premiers jours sont particulièrement pénibles, leur corps réclamant les aliments nocifs qu'ils avaient l'habitude de manger. Un seul,

---

18 **En France, en médecine libérale, seuls 150 praticiens sont reconnus compétents en nutrition par le Conseil National de l'Ordre des Médecins, sur 212 000 médecins en activité en 2007, soit moins d'un pour mille.** Mais cette institution semble accorder peu d'intérêt à la prévention, malgré les appels pressants des instances concernées visant à réformer un système de soins inadapté aux besoins immenses.

19 Cité par Colin Campbell.

le plus âgé, n'aura pas la force d'aller jusqu'au bout de l'expérience, malgré les encouragements de ses compagnons et de sa femme au téléphone. Au bout d'une semaine, 5 sur 6 avaient réussi à se libérer de l'insuline. Au terme de l'expérience, les 5 qui restaient avaient perdu entre 10 et 15 kg, 4 avaient complètement arrêté l'insuline, le cinquième avait fortement réduit ses injections. Deux mois après l'expérience, ils tenaient bon malgré les tentations et faisaient des émules dans leur quartier. Au départ, ils avaient une espérance de vie de quelques années. Après, ils étaient plus souples de corps et d'esprit, et voyaient à nouveau la vie en rose. Une nouvelle existence débutait pour eux [20].

Le diabète est l'une des maladies qui rapporte le plus aux laboratoires. C'est même une rente pour eux ; et la France dispose de la première industrie pharmaceutique en Europe. La dépendance aux médicaments fait les choux gras de certains, mais certainement pas le bonheur de l'homme.

Les cancers du colon et de la prostate

Si les végétariens sont, d'une manière générale, moins atteints par le cancer que le reste de la population, il n'y a pas d'unanimité parmi les chercheurs quant aux causes de cette relative protection. L'alimentation semble jouer un rôle important dans le cancer colorectal et le cancer de la prostate. Pour les autres types de cancer, les habitudes de vie plus saines des végétariens sont généralement mises en avant pour expliquer la différence.

En France, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, l'Institut National du Cancer (INCA) a publié plusieurs documents téléchargeables en PDF concernant l'incidence de notre mode d'alimentation sur les risques de cancer. Ces documents s'appuient sur l'ensemble des études internationales publiées en la matière, notamment sur un rapport publié en 2007 par le Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF) et l'Institut américain de recherche sur le cancer (AICR) [21].

---

20 Des extraits de ce DVD sont visibles sur *youtube.com*, taper *Raw For 30 Days*.

21 http://www.e-cancer.fr/prevention/facteurs-de-risque-et-de-protection/alimentation-activite-physique-et-cancers

En janvier 2009, l'INCA a publié une brochure destinée au personnel médical, en partenariat avec le réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRe). Cette publication établit **un lien avéré entre les consommations de viande rouge et de charcuterie, et l'incidence du cancer colorectal** ; la viande rouge regroupant celles de bœuf, veau, mouton, agneau, porc et chèvre. Question quantité, le rapport précise :

« Il a été estimé que le risque de cancer colorectal est augmenté de 29 % par portion de 100g de viandes rouges consommée par jour et de 21% par portion de 50g de charcuterie consommée par jour ».

Le cancer colorectal est également en relation avec l'obésité, et avec la consommation d'alcool chez l'homme. Inversement, l'exercice physique protège contre cette maladie. Alors que la corpulence favorise nettement certaines formes de cancer (œsophage, pancréas, rein, sein après la ménopause, utérus), la consommation de fruits et de légumes non féculents diminue sensiblement le risque de cancer des voies digestives supérieures (bouche, pharynx, larynx, œsophage, estomac).

Si une étude britannique publiée début 2009 a semé le trouble en prétendant le contraire, la valeur statistique de son panel est contestée par d'éminents chercheurs (voir article du Figaro-Santé du 17/3/2009 [22]).

Effectivement, de nombreuses études ont relevé ce lien entre consommation de viande rouge et cancer colorectal. Aux États-Unis, les adventistes sont une communauté qui a donné lieu à de nombreuses études de population, du fait que la moitié d'entre eux sont végétariens, l'autre pas. Or, on a trouvé 88% de cancer colorectal en plus chez ceux qui mangent de la viande par rapport aux végétariens, + 54% pour le cancer de la prostate.

Plusieurs études ont aussi trouvé un lien entre la consommation de caséine (protéine du lait) et le cancer de la prostate. Et une majorité d'études avance que la consommation de fibres protégerait contre le cancer du colon, en favorisant le transit intestinal et en piégeant les toxines. *L' Étude Chinoise* - entre autres - a établi clairement qu'un apport élevé de fibres protège contre le cancer colorectal.

Colin Campbell mentionne également deux études, dont l'une déjà ancienne réalisée dans 32 pays. Celle-ci établit que le cancer du côlon bat

22 http://www.lefigaro.fr/sante/2009/03/17/01004-20090317ARTFIG00035-les-vegetariens-sont-moins-touches-par-le-cancer-.php

des records de fréquence parmi les populations qui consomment le plus de viande, de protéines animales et de sucre. C'est aussi là où l'on mange le moins de céréales complètes. Une étude plus récente menée en Afrique du Sud établit une relation entre un taux élevé de cancer du côlon et une consommation élevée de protéines animales, de gras et de cholestérol. Pour Colin Campbell, il est clair « qu'une alimentation naturellement riche en fibres alimentaires et pauvre en aliments d'origine animale peut prévenir le cancer colorectal ».

L'une des découvertes majeures de Colin Campbell a été **le caractère réversible du cancer**, établi en laboratoire sur des rats et qui mériterait de plus amples travaux pour transposition chez l'homme. Il a aussi constaté que le cancer se développait lorsque la nourriture des rats avait un taux de protéines égal ou supérieur à 12%. Or, « l'américain moyen consomme de 15 à 16% de protéines par jour ». Ainsi, cette expérience laisse penser que l'excès de protéines **animales** pourrait avoir un rôle déterminant dans le déclenchement de certains cancers. C. Campbell ajoute en effet que « dans ces expériences, les protéines végétales n'ont déclenché aucune croissance de cancer, même au pourcentage le plus élevé de consommation ». Or, la protéine utilisée par C. Campbell dans ces expériences était la caséine, protéine du lait ! Vous pensez que cette découverte a déclenché une tempête dans le monde scientifique. Ses conclusions étaient inacceptables pour beaucoup. Pourtant, d'autres études ont établi un lien indiscutable entre consommation de lait et cancer de la prostate chez l'homme.

À notre sens, la qualité du lait a son importance. Avec des vaches nourries au soja OGM, gavées d'antibiotiques et d'hormones (interdites en Europe, mais autorisées aux USA), le lait n'est plus du tout ce qu'il était jadis. Voilà peut-être un bonne raison d'opter pour des laitages bio.

L'ostéoporose

Responsable de près de 150 000 fractures par an en France, dont un tiers du col du fémur, l'ostéoporose touche une femme sur trois en Europe. Indépendamment des souffrances causées aux victimes, cette maladie alimente sérieusement le gouffre de la Sécurité Sociale, par les lourdes opérations et la dépendance qu'elle entraîne. On peut donc parler de fléau social, en particulier chez les femmes après la ménopause. Et

pourtant, on n'a jamais mangé autant de laitages, qui sont censés nous apporter le calcium nécessaire.

Alors qu'une bonne minéralisation nécessite une alimentation alcaline (basique), les produits laitiers renforcent l'acidité de l'organisme provoquée par l'abus de viande, d'alcool et de sucre, autres poisons de notre civilisation.

« En outre, un quart seulement du calcium apporté par les produits laitiers est réellement absorbé au niveau de la muqueuse intestinale (la vitamine D ajoutée n'y change rien) ».

« Enfin, des recherches, volontairement ignorées par la communauté médicale, indiquent que la prise de calcium (sans magnésium associé) est nocive puisque le calcium fuit en plus grosses quantités dans les urines ou vient se fixer dans des zones inadéquates (tendons, plaques d'athéromes) »[23].

En attendant que le milieu médical révise sa position sur le sujet, Danone, Lactalis etc distillent leur propagande, par l'entremise de Cidilait leur agence de communication, jusque dans les salles d'attente des médecins. Ces derniers faisant (plus ou moins) confiance aux visiteurs médicaux et aux organismes officiels qui servent les intérêts des multinationales des industries pharmaceutique et agroalimentaire. Et le slogan officiel de "trois laitages par jour" est repris dans la presse par des diététiciens complices et des journalistes complaisants. Roselyne Bachelot, notre ex-Ministre de la Santé elle-même, est une ancienne visiteuse médicale et a fait une grande partie de sa carrière au service de l'industrie pharmaceutique... A qui donc se fier ?

Toutes les études sérieuses, comme celle de Colin Campbell, établissent exactement le contraire de ce que nous serine la doctrine officielle.

« Les Suédois détiennent deux records mondiaux : celui de la consommation de laitages et celui des fractures du col du fémur »[24]. Et cela n'est pas dû à des facteurs génétiques, puisque l'ostéoporose fait des ravages chez les chinois de Hong Kong qui ont adopté notre régime alimentaire lacté ; tandis que ceux du continent, qui consomment encore peu de laitages, sont relativement épargnés. Preuve, s'il en était, que non

23 Dr. Patrick Bauplé dans *Pratiques de Santé* n° 52, juin 2006.

24 *Lait, mensonges et propagande* de Thierry Souccar, éd. Thierry Souccar, 2008.

seulement les laitages ne protègent pas de l'ostéoporose, mais qu'ils semblent au contraire la favoriser.

Alliée au stress, l'intolérance au lactose est par ailleurs la principale responsable du Syndrome de l'Intestin Irritable, qui gâche la vie de millions de personnes, principalement en Asie, en Europe du sud et en Afrique, où la grande majorité de la population ne supporte pas le lait (mis à part quelques groupes ethniques de tradition pasteur-nomade).

L'ortie, plante alcalinisante et reminéralisante, est riche en calcium facilement assimilable. Elle contient en effet en quantité importante les autres minéraux et vitamines facilitant l'assimilation du calcium qu'elle contient : le magnésium, le silicium, le zinc et les vitamines C, B6 et K. Reste la vitamine D, indispensable à la fixation du calcium, partiellement apportée par une exposition de la peau au soleil.

L'assimilation du calcium est également favorisée par un exercice physique modéré. Mais il ne faut pas s'imaginer qu'une cure d'ortie va réparer comme par miracle un squelette décalcifié par des années de mauvaise alimentation.

Deux facteurs essentiels sont à prendre en compte :

1. La qualité de l'alimentation présente. En cas d'ostéoporose, il faudra impérativement revoir son régime alimentaire en privilégiant les fruits et légumes (chou et brocoli en particulier), de préférence crus ou cuits à la vapeur pour préserver les minéraux. **John Robbins, auteur américain à succès dans le domaine de la nutrition, remarque « une corrélation absolument phénoménale » entre le pourcentage d'aliments végétaux dans le régime alimentaire des sujets observés et la solidité de leurs os. À l'inverse, plus l'on mange de produits animaux, plus les os sont fragiles et le nombre de fractures élevé.**

2. Il faut savoir également que la qualité de l'ossification s'établit durant l'adolescence et qu'une alimentation très riche en sodas, glaces et bonbons peut avoir des conséquences catastrophiques sur le squelette et la dentition, sans parler des risques de diabète et d'obésité précoce.

Mais les mauvaises habitudes ont la vie dure. Malgré le film *Super Size me*, il n'y a jamais eu autant de monde chez Mac Do.

L'ortie aura donc un effet plus préventif que curatif, et en cas d'ostéoporose déclarée, elle ne pourra guère que limiter les dégâts. Il ne faut pas oublier aussi que les capacités d'assimilation d'un organisme âgé sont très réduites, par rapport à celles d'un corps jeune. Tout cela mériterait bien une campagne de prévention nationale.

La dégénérescence maculaire (DMLA)

Cette maladie de la rétine, affecte la vision centrale et peut aboutir à une cécité presque totale en quelques années, seule la vision périphérique subsistant en général.

Deux études publiées dans les années 90 ont démontré l'effet protecteur des caroténoïdes – ces précurseurs de la vitamine A – sur la dégénérescence maculaire. Les légumes les plus efficaces étaient les épinards et les choux-verts frisés ; la carotte, le brocoli, la courge et la patate douce offrant une moindre protection. Par contre, les compléments alimentaires sous forme de vitamines de synthèse se sont révélés illusoires. D'une manière générale, ce sont les fruits et légumes verts foncés qui offrent la meilleure protection. Il faut donc préférer les brocolis aux choux-fleurs et les haricots-verts aux haricots-beurre.

De récentes recherches indiquent que deux caroténoïdes : **la lutéine** et **la zéaxanthine** permettent de ralentir le développement de la DMLA lorsqu'ils sont associés aux vit. C et E, ainsi qu'au zinc et au cuivre.[25]

On sait donc désormais que les légumes verts protègent contre la dégénérescence maculaire. Mais qu'est-ce qui prouve que la consommation de viande provoque cette maladie ? Justement, « une étude du Centre for Eye Research de l'université de Melbourne, menée par le docteur Elaine Chong et publiée en mars



Assortiment de légumes d'automne

25 http://www.lanutrition.fr/les-news/degenerescence-maculaire-vers-un-complement-alimentaire-encore-plus-efficace.html

2009, montre un lien entre la consommation de viande rouge et la perte de vision »[26].

Voilà qui vérifie une fois de plus le proverbe : « On creuse sa tombe avec ses dents ».

La maladie d'Alzheimer ?

Plus répandue dans les pays développés, la maladie d'Alzheimer pourrait sans doute être évitée par un régime alimentaire riche en antioxydants et en acide folique, substances que l'on rencontre dans les végétaux. Cette pathologie est absente chez les personnes âgées des populations dont l'alimentation est à dominante végétarienne et qui sont étudiées au chapitre suivant.

C. Campbell souligne les causes communes de la maladie d'Alzheimer et des troubles cardiaques. Et il est désormais établi qu'un régime riche en matières grasses et en cholestérol a une incidence sur cette maladie. Chez les Adventistes américains, ceux qui mangeaient de la viande étaient deux fois plus souvent atteints par la maladie d'Alzheimer. De plus amples recherches seraient nécessaires pour préciser les origines de cette maladie, d'autres facteurs intervenant comme l'activité.

Le secret des peuples centenaires

Ces 60 dernières années, plusieurs peuples ont été célébrés pour leur remarquable hygiène alimentaire, associée à un taux de centenaires hors du commun et à une quasi-absence de maladies dites de civilisation. Il s'agit principalement des Hunzas, vivant dans une haute vallée du massif du Karakoram, au nord du Pakistan, ainsi que des Crétois et des habitants de l'Ile d'Okinawa, située dans l'archipel des Ryu-Kyu, au sud du Japon. On peut encore y ajouter des populations isolées d'Abkhazie (Caucase) et de la Cordillère des Andes.

Mais voyons ensemble les particularismes de ces habitudes alimentaires.

26 Fabrice Nicolino, *Bidoche - l'industrie de la viande menace le monde*, éd. L.L.L., 2009.

Les Hunzas

Les Hunzas sont une population géographiquement très isolée, dans une haute vallée de montagne encastrée entre le Pamir afghan, le Sin-Kiang chinois et le Cachemire indien. Jusqu'à ce qu'une route traverse leur territoire en 1978, ils vivaient en autarcie presque complète et leur alimentation frugale provenait exclusivement de leur terre cultivée en terrasses comme un jardin bio. De tous temps, les voyageurs ont été stupéfaits par la longévité, la souplesse et la résistance physique hors du commun de ses habitants.

Ils se nourrissent principalement de céréales complètes fraîchement moulues (blé, millet, orge et sarrasin) cuites sous forme de galettes sans levain ; de légumes frais souvent consommés crus (laitues, radis, épinards, carottes, navets, courges, et plus récemment de pommes de terre et tomates) ; de légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches) ; de graines germées, d'abricots et d'amandes, le tout assorti de fromage de chèvre. Il est important de signaler que le sucre est absent du régime alimentaire des Hunzas, mais que les fruits y ont une grande place, surtout l'abricot. Celui-ci est mangé aussitôt après cueillette ou séché au soleil. Il est utilisé en compotes et comme édulcorant. Jusqu'à l'introduction récente de la margarine, les seuls corps gras utilisés étaient l'huile de noyaux d'abricots[27] (qui leur sert aussi de cosmétique pour la peau) et le beurre de chèvre. L'eau, fortement minéralisée, est assurée par le torrent issu de la fonte des glaciers. La viande n'est consommée qu'en de rares occasions.

Chaque année, les Hunzas supportent une diète printanière due à la pénurie de nourriture, ce qui ne semble pas entamer leur naturelle joie de vivre. Ils se tournent alors vers les plantes sauvages pour assurer leur survie. Ils cuisent les aliments à feu doux, à la vapeur ou à l'étouffée. Jusqu'à ces dernières années – avant qu'ils ne remplacent le sel gemme par du sel blanc raffiné et n'adoptent la margarine – les Hunzas ne connaissaient pas la maladie.

Une étude faite dans les années 70 par un nutritionniste pakistanais, le Dr Magsood Ali, a permis de montrer que le régime alimentaire des Hunzas était alors à 98,5% végétarien, avec une ration calorique journalière de 1923 Kcal seulement. Les quantités de protéines absorbées

27 Sélectionnés pour leur absence d'amertume, évitant ainsi l'acide prussique toxique.

quotidiennement étaient de 50 g, pour 36 g de lipides et 354 g de glucides. Seulement 1,5 % étant constitué par des laitages et de la viande. La résistance à la fatigue de ces montagnards est particulièrement impressionnante, même à un âge avancé. La consommation régulière de baies de goji (voir pages 209 à 212) y est sans doute pour quelque chose.

Disciples de l'Agha Khan, les Hunzas sont ismaéliens et font preuve d'une grande tolérance. Traditionnellement, leurs femmes ne portent pas le voile mais un bonnet joliment brodé. Cette population à la peau claire parle une langue étrange, d'origine inconnue. Des tests génétiques permettraient peut-être de savoir s'ils descendent bien de soldats d'Alexandre le grand, comme ils le croient.

Les Crétois

Jusqu'à une date récente, les habitants de l'île de Crête suivaient à peu près le même régime riche en fruits et légumes ; dans leur cas copieusement assorti d'huile d'olive, avec parfois de la viande de chèvre ou de mouton, des escargots ou du poisson. Le vin rouge étant consommé en quantité modérée et le sucre presque absent.

Les plantes sauvages médicinales, en particulier **le pourpier**, tiennent une place importante dans la santé exceptionnelle des Crétois. En effet, le pourpier, plante grasse savoureuse au goût acidulé qui pousse dans nos jardins, est riche en acide α-linolénique, les fameux Oméga 3 qui préservent le système cardiovasculaire et que l'on trouve aussi dans les noix ou les poissons gras.

Mais, la consommation des Crétois en plantes sauvages comestibles ne se limite pas au pourpier. Les vieux paysans en récoltent plus d'une centaine, dont environ 10% sont endémiques, c'est à dire spécifiques à la flore de l'île. Dans une analyse qui n'a pas la prétention d'être exhaustive, François Couplan en a relevé 91, plus ou moins couramment employées. On voit, cela dépasse largement nos traditionnelles herbes de Provence, où les mêmes traditions se sont perdues au fil du temps. Cette coutume est donc une spécificité de la Crête et explique - par les vitamines, minéraux et autres principes actifs contenus dans ces plantes - la bonne santé de ses habitants, malgré leur consommation excessive d'*arak,* de café et de tabac.

Le régime crétois ou méditerranéen se distingue par une ration de

lipides réduite à 30 % des apports caloriques, dont seulement 7 % d'acides gras saturés, contre 40 % dans le régime occidental.

Au final, on rencontre chez les Crétois moins de cancers, une meilleure tension artérielle et d'excellentes capacités mentales jusqu'à un âge avancé. Ils ont aussi l'un des taux de mortalité les plus bas du monde. L'apport calorique des Crétois est sensiblement le même que celui des Hunzas (entre 1800 et 2500 Kcal/jour).

Malheureusement, ces observations concernent surtout les vieux paysans Crétois de l'intérieur, la jeunesse du littoral ayant été séduite par l'alimentation moderne et son cortège de graisses animales saturées.

Les Okinawaïens

L'île d'Okinawa a la particularité d'avoir des habitants dont l'espérance de vie est l'une des plus longues au monde. On y compte en effet 667 centenaires pour 1million d' habitants, contre seulement 307 en France, qui détient le record européen de longévité. Toutes nos maladies de civilisation y sont rares, à savoir :

- Jusqu'à une date récente, l'obésité y était quasiment absente. Selon nos critères, la morphologie de ses habitants serait qualifiée de « maigre ».
- Les maladies cardiaques sont rares, de même que les cancers hormono-dépendants et du côlon.
- On y rencontre très peu de diabétiques, grâce à une consommation d'aliments à faible index glycémique.
- Presque pas d'ostéoporose, ni de fractures du col du fémur.
- Très peu d'infirmités chez les personnes âgées qui conservent une étonnante lucidité.
- La maladie d'Alzheimer y est rare, de même que les accidents vasculaires cérébraux.

Une particularité importante du régime alimentaire d'Okinawa est la faible valeur calorique des aliments absorbés, néanmoins riches en vitamines, minéraux et avec un apport exceptionnel d'antioxydants et de polyphénols. Les fruits et surtout les légumes y tiennent une place importante ; ainsi que le tofu, les céréales complètes et les légumes secs. Épices, herbes aromatiques et algues *(kombu)* sont utilisées régulièrement, le sel et le sucre étant par contre presque absents. Le poisson est

consommé plusieurs fois par semaine, tandis que l'alcool est écarté. La grande majorité des produits sont d'origine végétale, la viande et les laitages ne représentant qu'une part négligeable de la nourriture. Au total, les habitants d'Okinawa s'efforcent de ne jamais manger au-delà de leur faim, mais boivent beaucoup d'eau et de thé vert.

Avec l'activité physique régulière jusqu'à un âge avancé, un autre critère intervient également dans la bonne santé des habitants d'Okinawa : le bonheur. Ils se démarquent en effet par leur joie de vivre, alliée à un faible taux de stress et une grande convivialité. En somme, tout le contraire de notre société !

Les Abkhazes

L'Abkhazie est une région située en bordure de la Mer Noire, à l'est de la Géorgie, sur les contreforts du Caucase. Le pays jouit d'un climat très doux comparable à celui de la région niçoise.

En 1970, un professeur d'anthropologie, Sula Benet étudia les habitudes alimentaires des habitants d'Abkhazie, où l'on rencontre aussi beaucoup de centenaires. Celles-ci sont très frugales et l'obésité y est absente. L'alimentation de base est constituée de purée de maïs, de haricots rouges et de légumes variés, accompagnés d'ail et de fromage de chèvre, avec un peu de vin rouge. Les noix et noisettes sont employées en grande quantité dans le régime alimentaire des abkhazes, de même que les aromates comme la coriandre et le basilic. Les baies (argousier, églantier) sont utilisées pour se maintenir en bonne santé, ainsi que les plantes médicinales, tandis que le sel et le sucre sont presque absents de leur alimentation. Cependant, les fruits sont consommés en abondance, surtout le raisin et la grenade. Là aussi, la viande est réservée aux jours de fête.

Ajoutons que c'est un peuple convivial, qui a l'habitude de manger dans le calme et la bonne humeur, en mastiquant parfaitement. Ils prennent le temps de vivre, pratiquent la sieste et dorment abondamment.

Un vieillard abkhaze de 119 ans peut en paraître seulement 70 et un homme de 104 ans rencontré par un anthropologue[28] descendait tous les matins la colline sur laquelle est située sa maison pour se baigner dans les eaux glacées d'un torrent en contrebas !

28 Alexander Leaf, professeur de médecine clinique à l'Harvard Medical School.

Les indiens de Vilcabamba

Chez les indiens de Vilcabamba, dans la Cordillère des Andes, au sud de l'Équateur, la ration calorique est encore plus faible, seulement 1200 Kcal/jour. Cela représente presque la moitié des apports caloriques d'un français (2162 Kcal/jour, d'après une étude de l'AFSSA publiée en 2009). Pourtant, cela ne les empêche pas d'avoir une activité physique quotidienne soutenue. On imagine quand même qu'il ne s'agit pas de travaux de force, avec des apports si faibles. D'après nos critères occidentaux, on pourrait parler d'un régime de disette.

La bonne santé étonnante de ces habitants provient sans doute de leur cueillette continuelle de plantes et de fruits sauvages, qui améliorent leur ordinaire. Ces aliments sont en effet consommés au fur et à mesure de leur cheminement et ne sont pas comptabilisés par les études de nutrition. Voilà pourquoi, lorsqu'ils émigrent en ville, avec le même régime officiel, ces gens deviennent faibles et malades, car ils ne disposent plus des compléments alimentaires libres et gratuits que la nature leur procurait précédemment.

Par ailleurs, l'eau de la région, issue de la fonte des glaciers, est fortement minéralisée (riche en sélénium notamment), et cela semble jouer un rôle dans la bonne santé des habitants, tout comme chez les Hunzas.

Le point commun de ces peuples centenaires est donc la frugalité de leur nourriture à forte dominante végétale. La viande ne représente en effet qu'une part négligeable du régime alimentaire de ces populations. Hélas, les bonnes traditions ont du mal à résister aux sirènes du modernisme et les jeunes générations ont tendance à se mettre au régime hamburger-soda.

Le philosophe de l'antiquité Porphyre n'avait-il pas raison d'écrire :
" L'usage de la viande, loin de contribuer à la santé, lui est contraire. Car les mêmes choses qui rétablissent la santé sont celles qui la conservent. Or on la recouvre par un régime très frugal, d'où la viande est exclue ".

Gaspillage et pollution organisés

L'élevage de boucherie : une hérésie économique

À une époque où la Terre compte 7 milliards d'habitants et où la superficie des terres arables ne cesse de réduire – du fait de l'érosion, de la désertification, de la salinité des sols et de l'urbanisation – il est important de s'interroger sur le bien-fondé de notre système agroalimentaire fondé sur l'élevage intensif.

Le débat n'est pas nouveau, puisque au 4ème siècle avant J.C., **Socrate** l'évoquait déjà. Dans *La République*, **Platon** cite son maître recommandant le végétarisme : « Ce régime permettrait à une nation d'utiliser intelligemment ses ressources agricoles ». Socrate avait donc bien compris que le végétarisme est une pratique économe en terme de production agricole.

Au 19ème siècle, le grand savant allemand **Alexander von Humboldt** (1769/1859), végétarien convaincu, évaluait déjà la productivité d'un lopin de terre. D'après lui, des cultures végétales permettent de nourrir 10 fois plus de personnes, que la même surface en pâturage pour du bétail à destination de la boucherie ; 100 fois plus de personnes en cultivant des légumes secs.

Il s'agissait là d'estimations approximatives. Depuis, des instituts spécialisés ont fait des calculs plus scientifiques grâce aux outils statistiques et informatiques.

Récemment, l'OMS et la FAO[29] ont publié une nouvelle estimation pour un hectare de terre cultivée : la pomme de terre permet de nourrir 22 personnes, le riz 19, le bœuf et l'agneau seulement 1 à 2 personnes. En effet, pour produire 1 kg de bœuf, il faut environ 16 kg de céréales (d'après le Département d'État US à l'Agriculture). **Et 64 % de l'ensemble des terres agricoles du monde sont consacrées à l'élevage**, directement ou indirectement [30] ; c'est à dire en faisant le cumul des prairies et des cultures destinées à l'alimentation du bétail. Par ailleurs, ce grave déséquilibre va aller en s'accentuant avec la part croissante des terres agricoles consacrées aux agrocarburants (déjà plus de 100 millions d'hectares). Ainsi, le prix des produits agricoles est artificiellement dopé par la demande mondiale de viande, ainsi que par la hausse du prix du baril de pétrole, qui rend les agrocarburants compétitifs.[31]

Les implications Nord/Sud de la viande

Que va-t-il rester aux populations pauvres du tiers-monde, qui voient les prix des céréales s'envoler, quand il n'y a pas de pénurie sciemment organisée par les grossistes qui attendent la hausse des cours ?

Actuellement, c'est 49 % des récoltes alimentaires mondiales qui sont utilisées pour nourrir le bétail destiné aux riches. Alors que nous avons déjà de vastes surfaces cultivées chez nous, qui pourraient largement nous suffire, nous importons toujours plus de produits alimentaires de pays pauvres, où règne une misère chronique, savamment entretenue par notre appétit insatiable, de viande en particulier. Rappelons qu'en 2009, plus d'un milliard de personnes souffraient de la faim dans le monde, chiffre en forte augmentation depuis quelques années.

C'est une belle chose que de donner de l'argent pour soulager la

---

29 *Food and Agriculture Organization*, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture.

30 André Méry, ex-président de l'Association Végétarienne de France et statisticien de formation a évalué ce chiffre à 76%.

31 Si l'on voit apparaître depuis peu une nouvelle génération d'agrocarburants n'utilisant pas de denrées alimentaires pour leur élaboration, cela ne résoud pas le problème. Car les terres cultivables sont limitées et ce qui sera cultivé en agrocarburants ne le sera pas en blé ou en pommes de terre. Les agriculteurs ne verront que leur propre intérêt et pratiqueront les cultures les plus rentables pour eux.

faim dans le monde, mais si l'on persiste à manger de la viande de manière inconsidérée, on entretient cette misère en prélevant le minimum vital de nos frères d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique du sud. Les gouvernements de ces pays ne songent qu'à faire rentrer des devises pour rembourser leur dette extérieure. Vous savez, le prêt accordé par la Banque Mondiale, à condition d'investir dans des projets qui servent l'intérêt des pays riches, pas celui des populations locales auxquelles on ne demande pas l'avis.

Le thème de l'impact économique de la viande dans les relations Nord/Sud est rarement abordé dans les médias. C'est pourtant un enjeu capital, qui conditionne largement les rapports entre pays riches et pays en voie de développement ou émergents. Pour étayer mon propos, je me suis inspiré d'un reportage de Jutta Pintzler diffusé sur ARTE le mardi 27 mars 2012 et intitulé *L'adieu au steak*.

Ce documentaire montrait parfaitement que l'Europe dépend de l'Amérique du sud pour nourrir son bétail en fourrage. Au Paraguay, de gigantesques exploitations cultivent le soja destiné à nourrir le bétail européen. En bordure de ces champs vivent des paysans sans terre, empoisonnés par les épandages aériens massifs de pesticides à effet tératogène pratiqués par les grands exploitants. Les jeunes enfants y sont particulièrement sensibles. La loi étant celle du plus fort, les huttes de ces riverains sont incendiées sans pitié, leurs habitants torturés.

La situation n'est guère meilleure en Afrique avec le poulet et le porc. Les importations de viande congelée, financées par les subventions européennes de la PAC, submergent à bas prix les marchés du Ghana et du Bénin, provoquant la ruine des éleveurs locaux. Le Nigéria ayant officiellement refusé ces importations, la viande y est introduite clandestinement, non pas dans des camions frigorifiques, mais conservée à l'aide de formol, un conservateur très dangereux utilisé habituellement pour conserver les cadavres. ***Notons que le formol est un cancérigène avéré ayant des effets mutagènes sur l'ADN. C'est aussi une substance très toxique pour les reins, la peau, les yeux et les voies respiratoires, causant des brûlures et des réactions allergiques.***

Ces deux exemples éloquents montrent que notre persistance à vouloir manger de la viande à bas prix affame le tiers-monde. En effet, à

notre époque de la mondialisation, cette économie carnée ne se maintient que par la néo-colonisation d'états aux élites complices. **Ainsi, manger de la viande est devenu non seulement nuisible pour la santé et l'environnement, cela détruit le tissu économique des pays pauvres, plongeant dans la maladie et la misère des populations entières.**

Soja brésilien OGM et élevage intensif

Le Brésil est actuellement le deuxième producteur mondial de soja (derrière les États-Unis) et la France son principal client. Ce soja, majoritairement OGM, est cultivé sur des terres gagnées sur la forêt équatoriale, à l'aide d'énormes quantité d'engrais chimiques et de pulvérisations aériennes de désherbants sélectifs du type *Round Up* de Monsanto. Ces épandages toxiques empoisonnent les champs des petits agriculteurs riverains et contaminent les rivières utilisées par les indiens pour se nourrir de la pêche.

L'Europe, et en particulier la France, achète du tourteau de soja (résidu des graines pressées après extraction de l'huile) pour enrichir en protéines les rations destinées à l'alimentation animale.

Légumineuse riche en lipides, le soja intéresse l'industrie agroalimentaire du fait de son taux élevé de protéines. Suite à l'épidémie d'ESB survenue dans les années 90 et à l'interdiction de l'utilisation des farines animales dans l'alimentation des bovins qui a suivi, l'Europe s'est tournée vers le soja, devenant ainsi très dépendante de ses importations pour assurer sa production de viande. Aujourd'hui, l'élevage de poulets de chair constitue la principale utilisation des tourteaux de soja importés en France (32 %), suivi par l'élevage bovin laitier (29 %), celui des porcins (15 %), des bovins-viande (10 %) et des poules pondeuses (8,5 %).

Mais le soja présente de sérieux inconvénients, trop souvent passés sous silence : sa graine contient en effet plusieurs substances qui la rendent indigeste. Pour neutraliser ces éléments toxiques, le soja doit avoir subi une transformation avant consommation (fermentation ou extrusion par exemple), que ce soit pour l'alimentation humaine ou animale. Les asiatiques ont du reste toujours utilisé le soja fermenté. Le soja est par ailleurs une plante riche en phytohormones, qui peuvent

réduire les symptômes de la ménopause chez la femme, mais qui sont aussi un facteur de féminisation chez l'homme. Le soja est aussi suspecté de favoriser le développement des cancers hormonodépendants. Mais ce dernier point est controversé parmi les chercheurs. (À ce sujet se reporter page 177).

Par ailleurs, le soja importé pour l'alimentation animale est principalement du soja OGM. Cela représente environ 78 % des importations françaises de soja, car si nous avons interdit la culture des OGM chez nous, nous continuons à en importer. Dans la nature, les animaux sauvages refusent de consommer des aliments OGM, que ce soient les oies sauvages, les cerfs, les ratons laveurs, les souris ou les rats[32]. En Inde en 2006, dans l'état d'Andhra Pradesh, des milliers de moutons sont morts (¼ des troupeaux) après avoir été en pâture sur des champs de coton OGM, où ils avaient mangé les restes après la récolte suivant la coutume. Des expériences menées sur les vaches et les porcs ont montré qu'ils délaissent les aliments OGM quand ils ont le choix. C'est pourtant ce que mangent les animaux qui se retrouvent dans votre assiette. Il est donc pour le moins dangereux d'avoir construit notre production animale sur des plantes aussi suspectes.

Or, il n'y a qu'un moyen de ne plus consommer d'OGM cachés : manger BIO. Et comme cela n'arrange pas les grandes compagnies – qui ont investi des milliards dans les organismes génétiquement modifiés – que les consommateurs boudent leurs produits, elles essayent de jeter le doute sur l'agriculture biologique. Ainsi, on entend régulièrement à la radio ou à la télévision des membres du corps médical ou des journalistes douteux nous dire que rien ne prouve la supériorité des produits bio. Apparemment, une tortue est plus intelligente que ces gens là, car elle sait faire la différence entre une laitue bio et une qui ne l'est pas. Évidemment, elle préfère la première. Certes, il y a toujours une possibilité de fraude occasionnelle sur les produits bio, surtout en importation, mais dans l'ensemble les contrôles sont efficaces et les producteurs bio ont plus de moralité que les techniciens agricoles qui pratiquent l'élevage intensif.

En ce qui concerne les volailles, principales consommatrices des

32 D'après la primatologue Jane Goodall, *Nous sommes ce que nous mangeons.* Éd. Actes Sud, 2008.

tourteaux de soja (plus de 40 % des importations, en cumulant les poulets de chair et les poules pondeuses), de nombreuses raisons incitent à refuser l'élevage intensif des poulets de batterie (plus de 80 % de la production). Outre que ces pauvres bêtes n'ont jamais vu un brin d'herbe de leur vie, elles vivent dans le stress, le bruit, l'inconfort dû à la surpopulation et à l'éclairage permanent pour stimuler leur croissance, sans compter le débecquage, les nombreuses blessures et le manque d'hygiène avec les salmonelloses chroniques.



Élevage de dindes en batterie

La mauvaise qualité sanitaire de la viande de volaille élevée dans ces conditions en rend même la consommation dangereuse, si la cuisson n'est pas suffisante. Pour les œufs de poules élevées en batterie, on risque même d'écoper d'une sévère gastro-entérite.

Et je ne parle même pas des conditions ignobles de transport et d'abattage. Pour ceux qui n'ont pas peur d'avoir un haut-le-cœur, il y a des vidéos tournées clandestinement qui circulent sur Internet ou encore ce témoignage d'une élève vétérinaire visitant un abattoir à lire sur le site de l'Union Végétarienne de France. Certaines vidéos sont insoutenables. Celle commentée par l'acteur Alec Baldwin (avec sous-titrages en français) est l'une des plus « soft ». Intitulée « Le vrai visage de la viande - PETA », elle est visible sur Dailymotion et dure 12 mn (lien en annexe page 258).



Poules pondeuses en batterie

En ce qui concerne le porc, animal naturellement forestier et fouisseur, c'est une hérésie de l' « élever » sur un sol en béton, coincé dans des boxes étroits [33]. Cet animal intelligent devient alors fou ou dépressif et son agonie à l'abattoir est un déchirement de douleur.



Nos futurs jambons et saucisses passent par la souffrance animale
En regardant la photo attentivement, on remarque que les cochons sont attachés par une sangle autour du corps, laquelle est fixée au sol par une chaîne, afin qu'ils restent dans leur box.

Comment peut-on vivre sainement en mangeant la chair d'animaux qui ont souffert toute leur vie dans un univers concentrationnaire ? Un minimum de réflexion conduit en effet à penser que la souffrance subie par l'animal se transmet inévitablement à celui qui en consomme la chair dénaturée. Dés lors, n'est-il pas nécessaire de s'abstenir des poulets et œufs de batterie, non seulement à la maison, mais dans les plats préparés, au restaurant, à la cantine ? Mis à part dans la restauration haut de gamme, il faut savoir en effet que la grande majorité des poulets et œufs utilisés proviennent d'élevage de batterie. Et il ne faut pas s'attendre à manger autre chose dans un fast-food. Il faut savoir également que, pour chaque portion de viande hachée d'un hamburger, c'est 5 m_2 de forêt qui disparaissent.

---

33 **On lui administre des antibiotiques destinés à stimuler sa croissance, pratique favorisant les infections multirésistantes chez les humains qui en consomment la viande**.



Manifestation de Greenpeace dans un Mac Donald's en Grande Bretagne en 2006.
Sur les journaux : « La Gazette des Poulaillers - Intervention de la volaille chez Mac Donald's ! Des centaines de magasins envahis par des éco-poulets ».

Ne vaut-il donc pas mieux réhabiliter les légumes secs, excellentes sources de protéines ?

Mais savez-vous quel a été le plus gros bénéficiaire français des subventions de la Politique Agricole Commune entre octobre 2007 et octobre 2008 ? Le géant de la volaille Doux, avec 62,82 millions d'Euros (55 M € en 2011), suivi par toute l'industrie sucrière et un autre exportateur de volaille 1er prix : Tilly-Sabco (20,52 M€). En somme, l'Europe récompense la cruauté érigée en art de vivre et les usines qui fabriquent des diabétiques et des obèses à la chaîne.

La faillite de Doux en 2012 sonne ainsi comme l'échec de la PAC.

Culture du soja et déforestation en Amazonie

L'Amazonie est couramment surnommée « le poumon de la planète ». En effet, plus vaste forêt tropicale du monde avec plus de 6 millions de km², elle permettait jusque dans les années 1950-60 de piéger

d'immenses quantités de carbone, en maintenant nos apports d'oxygène à un niveau acceptable. Avec la déforestation qui s'est intensifiée depuis une vingtaine d'années, le rapport s'est gravement inversé. **Rien qu'entre août 2007 et juillet 2008, la forêt amazonienne a perdu 36900 km², soit une surface proche de celle de la Suisse ou des Pays-Bas [34].** Dans l'état brésilien du Mato Grosso, état ayant le plus déboisé en Amazonie, la culture du soja est responsable à elle seule de 39% de la déforestation, ce qui en fait « un moteur important dans l'avancée du front pionnier »[35].

Les instances officielles internationales jouent du reste un rôle négatif dans cette évolution. Ainsi que le révélait le quotidien britannique *The Independent*, la Banque Mondiale – qui prétend lutter contre la déforestation – a accordé en 2007 un crédit de 9 millions de dollars à l'industrie bovine brésilienne ; ceci malgré une étude montrant que le projet aboutirait à la destruction directe de 300000 hectares de forêt dans la région de Marabá (État du Pará)[36]. D'après l'Institut Brésilien de Géographie et de Statistique (IBGE), l'expansion des surfaces cultivées en soja au Brésil a été supérieure à 6 M ha pour la seule année 2007 !


Photo de Ricardo Teles prise en octobre 2008 dans l'état du Pará

Notre bétail étant nourri avec du soja brésilien, en persistant à manger de la viande, on contribue à la déforestation de l'Amazonie, et donc à la disparition de tous les spécimens de la faune et de la flore que l'on ne rencontre que dans ce biotope unique. **Or il y a plus d'espèces d'arbres différents sur un hectare de forêt amazonienne qu'il y en a dans toute l'Europe occidentale !**

---

34 Source : Cyr Clovis, fr.mongabay.com
Après une accalmie de quelques années, la déforestation a fortement augmenté en 2012-2013, suite au désintérêt du gouvernement brésilien pour la conservation de son patrimoine forestier.

35 Développement, crises et adaptation des territoires du soja au Mato Grosso : l'exemple de Sorriso, dans la *Revue franco-brésilienne de géographie,* 6/2009 : numéro 6.

36 D'après un article du quotidien britannique *The Independent* cité dans *Courrier International* n° 899 du 24 janvier 2008.

Par ailleurs, la déforestation perturbe gravement l'équilibre climatique. Avec l'intensification du déboisement, on a noté une raréfaction des pluies dans la région ces dernières années. Guy Roulier, qui connaît bien l'Amazonie, résume la situation : « Toutes les études récentes sur le réchauffement climatique convergent pour confirmer l'influence déterminante qu'exerce la forêt tropicale sur le climat mondial. Les climatologues s'accordent à reconnaître que le réchauffement climatique annoncé est multifactoriel, mais que les pollutions issues de l'activité industrielle auxquelles s'ajoutent les fumées de la déforestation risquent d'accélérer gravement le processus et de provoquer à court terme des catastrophes météorologiques en chaîne (ouragans, inondations, sécheresses...) »[37].

Avec 19 millions d'arbres abattus chaque jour dans la seule Amazonie, il est devenu urgent d'agir dans notre comportement quotidien. **"Le meilleur moyen de lutter contre le réchauffement climatique serait de réduire massivement notre consommation de viande" (Fabrice Nicolino).**

C'est du reste ce que recommande GREENPEACE, qui conseille aux citoyens de réduire la quantité de viande qu'ils consomment et de se renseigner sur l'origine de la viande et des produits à base de soja qu'ils achètent.

N'oublions pas que le Brésil détient le plus grand cheptel bovin du monde et qu'il est le deuxième exportateur mondial de viande bovine. [38]

Élevage et pénurie d'eau

Alors que partout dans le monde, rivières et lacs s'assèchent[39] et que le niveau des nappes phréatiques baisse dangereusement, l'élevage tient un grande part de responsabilité dans cet état de fait.

En effet, l'élevage intensif, c'est à dire la grande majorité des

---

37 *Fabuleuse Amazonie - Ses plantes et huiles essentielles*, Guy Roulier, éd. Dangles, 2005.

38 Nous ne saurions trop conseiller de consulter le site ***www.greenpeace.org***, qui contient de remarquables vidéos et documents de synthèse, en français, sur les incidences de la déforestation en Amazonie (voir bibliographie).

39 Particulièrement en Chine, en Inde, en Australie, en Afrique de l'Est, en Argentine, au Mexique et aux États-Unis.

exploitations actuelles, est très gourmand en eau. Il ne s'agit pas seulement de l'eau bue par les animaux, mais de celle qui a servi à nettoyer le sol en ciment de leur box, ainsi qu'à irriguer les cultures pour produire les aliments qu'ils consomment. Car, comme chacun sait le maïs a besoin de beaucoup d'eau, mais le soja aussi. Et justement, il rentrent tous deux pour un part importante dans l'alimentation du bétail, comme de la volaille. Ainsi, **produire 1 kg de bœuf nécessite pas moins de 15 500 litres d'eau**[40]. Pour 1 kg de poulet, c'est « seulement » 3900 litres, tandis que des cultures comme la luzerne (aux racines profondes), le blé et surtout la pomme de terre sont relativement économes en eau. Les abattoirs sont aussi de gros consommateurs d'eau : 20 litres d'eau pour un poulet. **Au total, le bétail utilise 60 % des réserves mondiales d'eau.**

D'après Claude Aubert, en France il faut 500 litres d'eau par jour pour produire la nourriture d'un végétarien. Un français moyen omnivore en use 2000 litres et un carnivore, mangeant de la viande à tous les repas, en consomme 4000 litres, rien que pour produire sa nourriture d'une journée. Alors que les pluies deviennent erratiques et que la sécheresse touche le sud de l'Europe, il convient de s'interroger sur nos habitudes de vie. Déjà des grandes villes chinoises sont périodiquement privées d'eau ou sévèrement rationnées. A quoi nous serviront nos piscines, nos salles de bain et nos machines à laver si nous n'avons plus d'eau dans quelques années ?

Élevage intensif, pollution et santé humaine

Le gigantisme des exploitations modernes d'élevage – rentabilité oblige – fait qu'une chose pose problème : l'élimination des excréments des animaux emprisonnés dans ces gigantesques camps de concentration (il ne s'agit pas d'autre chose). Ce n'est plus un fumier pailleux que l'on sort à la fourche ni avec un excavateur, puisqu'il n'y a généralement plus de paille. Le lisier des porcs est ce nauséabond mélange de crottes et d'urine lavé au jet d'eau. Que faire de ces gigantesques quantités de lisier à éliminer quotidiennement ? Le journaliste et éleveur Gérard Klein avait

40 Source : UNESCO – IHE Institute for Water Education.
D'après la Commission des Nations Unies sur le développement durable, il s'agirait même de 70 000 litres d'eau.

reçu des menaces il y a quelques années pour avoir critiqué les méthodes de certains « éleveurs » qui voulaient en imposer l'épandage. Car les surfaces agricoles ne sont pas suffisantes pour absorber tous ces déchets organiques.

A ce titre, la Bretagne est un cas d'école. Avec 60 % de la production française de porcs et 40 % de celle de volailles, pour 6 % de la surface agricole du pays, **les élevages bretons produisent 200 000 tonnes de déjections animales par jour !** Comme les cultures sont incapables d'absorber une telle quantité d'azote, on y aboutit à une eau impropre à la consommation dans plusieurs communes, du fait de taux de nitrates très élevés. Car bien entendu, ce lisier a traversé les couches perméables du sol pour contaminer les nappes phréatiques. Et on se retrouve maintenant avec des marées d'algues vertes, dont la décomposition est tout aussi nauséabonde et toxique. La Bretagne n'est pas un cas unique et il y a des situations analogues en Asie. **« Le secteur de l'élevage est aujourd'hui la plus importante source de pollution de l'eau dans le monde »**[41].

Par ailleurs, les ruminants dégagent une quantité non négligeable de méthane (115 millions de tonnes par an, soit 37 % des émissions), gaz qui accélère le réchauffement climatique bien plus que le CO_2. Et la décomposition des déjections du bétail produit du protoxyde d'azote, encore plus nocif pour l'environnement.

Ingénieur agronome et écologiste de la première heure, **Claude Aubert** résume : « Est-ce à dire qu'il faut réduire drastiquement le nombre de vaches et de moutons ? Sans doute, mais en suivant un principe simple : les élever en priorité dans les régions où ils sont indispensables pour entretenir l'espace et dans celles où c'est la meilleure utilisation de ce dernier. C'est-à-dire principalement les régions de montagne et les zones humides. Ce qui ne condamne pas pour autant les exploitations de polyculture-élevage, dans lesquelles les animaux fournissent du fumier, permettent des rotations variées et contribuent à la diversité. Ce qui par contre devrait disparaître, ce sont les élevages de type industriel, avec des animaux nourris à grand renfort d'aliments concentrés et/ou d'ensilage de maïs »[42]. Claude Aubert précise ensuite que l'élevage de boucherie est plus

41 Brochure de *One Voice.*

42 *Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète.* Éditions Terre vivante, 2007.

concerné que l'élevage laitier.

Ce qu'il dit des exploitations de polyculture-élevage est important. En effet, leur fumier paraît indispensable à la bonne fertilité de la terre, tout au moins pour certaines cultures gourmandes en matière organique.

Enfin, il y a une autre nuisance provoquée par l'élevage intensif. À une époque où l'on parle beaucoup de grippe aviaire, et surtout porcine, pudiquement rebaptisée grippe A pour ne pas faire de tort à la filière porcine, il est utile de réfléchir aux causes de ces nouvelles maladies. Les conspirationnistes pensent qu'il existe un complot international pour réduire la population humaine terrestre au moyen de nouveaux virus ou bactéries concoctés en laboratoire par une poignée de savants diaboliques. Personnellement, j'ai de sérieux soupçons. Mais dans le cas présent, il y a une explication plus prosaïque au phénomène.

Comme l'explique l'association GRAIN, dans un article du magazine *l'Écologiste*, les élevages de porcs comme de volaille constituent « de véritables bombes à retardement pour les épidémies mondiales ». En effet, d'après les experts, la forte concentration d'animaux sur un espace réduit facilite la recombinaison des virus et leur propagation. L'épidémie de grippe A de l'hiver 2008-2009, originaire du Mexique, provenait d'un élevage de porcs, filiale du premier producteur mondial, une société américaine. Et tout à été fait pour étouffer les problèmes respiratoires des riverains bien antérieurs à l'éclatement officiel de l'épidémie.

Avec la Chine, l'une des principales menaces actuelles est constituée par l'Indonésie, où la juxtaposition d'élevages de porcs et de volaille constitue un mélange explosif : « En Indonésie par exemple, on sait que les porcs vivant près d'un élevage de volailles ont des taux importants d'infection au H5N1, la variante mortelle de la grippe aviaire ».[43]

Une pratique répugnante favorise grandement le développement des maladies chez les volailles. Il s'agit des « déchets de volaille » que l'on incorpore à leur alimentation. En clair, on leur donne à manger leurs propres excréments, mêlés de plumes et de restes de nourriture...

L'entassement des animaux sur leurs déjections, sans air frais ni lumière du jour favorise la prolifération bactérienne et l'infestation massive des bêtes. Les bactéries les plus répandues sont *Campylobacter*, les

43 *L'Écologiste* n° 29, juillet - sept 2009, « D'où vient le virus de la grippe H1N1 ? ».

salmonelles, la listeria, ainsi que *Escherichia coli*. La plus présente, *Campylobacter*, affecte jusqu'à 94 % des poulets en Irlande du nord et 85 % des porcs aux Pays-Bas[44]. Cette bactérie très résistante est capable de survivre 3 mois dans des poulets congelés et provoque de sérieuses infections intestinales avec complications éventuelles. En France, elle est la principale cause de gastro-entérite chez l'enfant. Sa responsabilité a été démontrée dans certains troubles neurologiques graves, comme le syndrome de Gillain-Barré, ainsi que dans la genèse de cancers digestifs.

En 2008, L'Agence Européenne de Sécurité des Aliments a réalisé une étude sur 10000 poulets de consommation présents dans les abattoirs de 26 pays de l'Union Européenne. Il s'avère que 75 % des poulets analysés sont contaminés par des salmonelles et par *Campylobacter* (information France Info).

Si la situation sanitaire est plutôt meilleure en France qu'ailleurs, il faut néanmoins recommander - surtout aux personnes fragiles comme les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées - de bien se laver les mains avant et après manipulation, d'éviter les contaminations croisées (comme la viande en contact avec le fromage ou de remettre de la viande cuite dans un récipient qui a contenu de la viande crue), de nettoyer son réfrigérateur avec un désinfectant au minimum une fois par mois et surtout de bien cuire le poulet.

Un livre paru en 1998 dresse de sombres perspectives pour la filière avicole. Il s'agit de prédictions faites par un médium recevant le message de *Hilarion*, un « Maître de Lumière ». Je sais, ça doit en faire bondir certains, mais je tenais à vous citer cet important extrait du message :

« Pendant la période de troubles qui précédera l'avènement de l' Ère Nouvelle, la susceptibilité aux bactéries des viandes de poulets fraîchement abattus augmentera à un point tel que la contamination par la volaille deviendra une expérience banale pour ceux qui continueront à en manger. Le nombre des oiseaux domestiques diminuera considérablement du fait de la crainte de la transmission de nouvelles bactéries et de nouveaux virus à l'homme. Il s'en suivra des abattages massifs ; la ponte

44 *L'élevage industriel et la santé humaine*, par Tim O'Brien, dans *L'Écologiste n°4, été 2001.*

en sera affectée et les œufs deviendront une denrée extrêmement rare et chère »[45].

Si ces événements se concrétisent, ce ne sera que la conséquence de notre attitude malveillante à l'égard des animaux. D'après le même message, seul un changement radical pourrait nous épargner ces maux.

Prix Nobel de la Paix en 2007, le Groupe Intergouvernemental d'Experts sur le Climat (GIEC) a lancé récemment un appel au monde en faveur d'une réduction de la consommation de viande, afin de lutter contre le changement climatique et la dégradation de l'environnement. Le président de cette agence de l'ONU, Rajendra Pachauri a déclaré : « **Je souhaiterais un mode de consommation qui protège cette planète et traite les animaux et autres êtres vivants comme des éléments de la Création devant être traités avec respect et attention** »[46].

Auteur d'un petit ouvrage sur le végétarisme[47], Belda Sisso écrit :

« L'industrialisation à outrance de l'agriculture et de l'élevage se révèle coûteuse, appauvrissante et menace gravement l'écosystème. **Il m'apparaît chaque jour plus évident qu'un véritable écologiste devrait être végétarien** ».

45 *Hilarion : le Temps des Tribulations*, canalisé par Maurice Cooke en 1979, Éditions Ramuel 1998, publié sur l'ancien site Ère Nouvelle en 2005.

46 Source : brochure de *One Voice* « La vérité sur la viande ».
Malheureusement, Rajendra Pachauri a multiplié les maladresses, comme le note Anne-Aël Durand dans le quotidien *Métro* du jeudi 25 mars 2010. Avant le sommet de Copenhague, il a refusé de corriger une erreur au sujet des glaciers himalayens dans un rapport du GIEC qu'il préside. Il a dû s'excuser après que le *Sunday Times* ait monté l'affaire en épingle. Par ailleurs, ayant écrit un livre au contenu érotique, il n'a rien trouvé de mieux que de le faire publier par un magnat du pétrole et d'en faire financer la fête de lancement par la filiale indienne de BP ! Si Rajendra Pachauri semble avoir été blanchi de soupçon de prise d'intérêt, le moins que l'on puisse dire, c'est que son comportement n'est pas très cohérent pour un écologiste ; surtout rétrospectivement après l'explosion de la plate-forme BP dans le golfe du Mexique.

47 *Être végétarien*, éd. Clair de Terre, 2007.

Processus de destruction de l'Amazonie

1ère partie : l'élevage



1. Incendie volontaire



2. Une forêt dévastée



3. Des arbres de 40 m calcinés sur pied



4. Prochaines victimes de notre voracité

Le parcage du bétail
est la cause de 65%
de la destruction de la forêt
amazonienne au Brésil

2ème partie : le soja



1. Place nette pour l'envahisseur



2. Implantation agricole dans la forêt d'émeraude




3. Monoculture, le rouleau compresseur de la civilisation

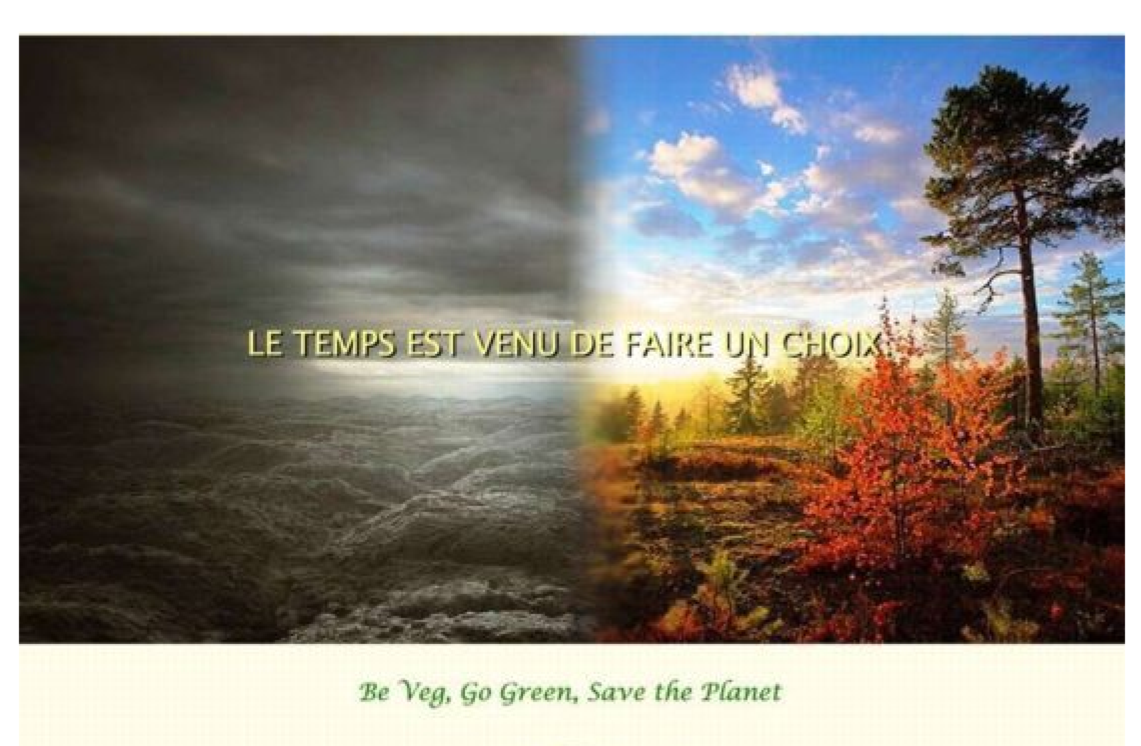




Hors élevage,
l'agriculture est responsable
d'environ 30% de la déforestation de
l'Amazonie brésilienne.
Le soja en est le principal vecteur.



4. Votre hamburger est servi



Be Veg, Go Green, Save the Planet



www.terreconscienTe.spaces.live



Les philosophes végétariens

Dans la Grèce antique, **Orphée** exhortait déjà ses contemporains à renoncer à la viande et aux sacrifices rituels, par respect pour les animaux : " Comme vous ils ont une âme, comme vous ils survivent, puis reviennent sur la terre. Abstenez-vous donc de toute nourriture carnée ! Et surtout ne participez ni à des sacrifices sanglants ni à des orgies dionysiaques". L'œuf faisait également partie des interdits de l'orphisme à cause de son symbole cosmogonique l'identifiant au principe créateur.

Durant la période historique, les philosophes grecs puis romains furent nombreux à suivre et à recommander un régime végétarien, principalement au nom de la morale. Parmi eux, se trouvent Pythagore, Socrate, Platon, Diogène, Horace, Virgile, Ovide, Plutarque, Sénèque et bien d'autres.

Celui qui eut la plus forte influence sur son époque fut sans doute **Pythagore** (vers -580/-500) , philosophe et mathématicien, créateur de la science des nombres appliquée à la géométrie, à la musique et à l'astronomie. Véritable père de la philosophie grecque, Pythagore croyait à la **métempsychose**, c'est à dire à la transmigration des âmes aussi bien dans des corps humains, qu'animaux ou végétaux. La conséquence de cette doctrine, c'est que si chaque animal peut être la réincarnation d'un ancien ami ou parent décédé, alors on doit lui manifester de l'affection et s'abstenir de consommer sa chair. D'où l'adoption d'un régime végétarien, en plus de la pureté mentale et physique recherchée par les adeptes.

Pythagore accordait du reste une si grande importance à

l'alimentation végétarienne, que, jusque dans les années 1930, on parlait de *pythagoricien* pour désigner un *végétarien* .

Maître de Périclès, **Anaxagore de Clazomènes** (500/428 av. J.C.) méprisait la sphère politique et professait des idées en avance sur son époque, au sujet de la nature du cosmos en particulier. Il ne nous reste que des fragments de ses écrits, mais on sait qu'il considérait l'âme des animaux et l'âme humaine comme ayant la même origine et la même nature divine. Proche de Socrate, il fut probablement végétarien.

Comme les ascètes de l'Inde, **Socrate** (-470/-399) était végétarien, et ne portait jamais de cuir, ni de fourrure animale. Mais son enseignement fut bientôt jugé subversif et il fut forcé de se suicider.

Dans le livre XV de ses *Métamorphoses*, le poète romain **Ovide** (-43/17) s'inspire de Pythagore pour exhorter à ne plus manger la chair des animaux :

« Cessez, Mortels, de souiller vos corps de ces aliments coupables ».

« La terre prodigue vous offre ses plus doux trésors, et vous fournit des aliments exempts de sang et de carnage ». Il qualifie du reste la terre de « meilleure des mères ».

Il incite le lecteur à réfléchir sur le sens de ses actes :

« Lorsque vous mangez la chair de vos bœufs égorgés, sachez et souvenez-vous que vous mangez vos cultivateurs ».

Il développe ensuite la doctrine de la métempsychose, avant de montrer que l'abattage des animaux mène à l'homicide humain.

Homme politique romain, écrivain et moraliste stoïcien, **Sénèque** (-4/65) ne cacha pas sa profonde admiration pour Pythagore. Il reprit à son compte les idées pythagoriciennes développées par son contemporain **Socion**, selon lesquelles : « l'homme n'a pas à se satisfaire du sang versé par les animaux pour être heureux car, quand la pratique du meurtre devient une habitude, la brutalité passe dans les mœurs ». Et, faisant le point sur son propre cheminement, Sénèque constate : « Un an après avoir renoncé à la viande, mes nouvelles habitudes me sont devenues faciles et délicieuses. Il me semblait que mes capacités intellectuelles s'accroissaient ».

Biographe et moraliste grec, **Plutarque** (v.46/49 – v.125) écrivit un traité intitulé *S'il est loisible de manger chair,* dont Jean-Jacques Rousseau s'inspirera au 18ème siècle. Traduit par le philosophe des lumières dans « Émile », le passage suivant nous a semblé particulièrement mordant :

... « Les panthères et les lions, que vous appelez bêtes féroces, suivent leur instinct par force, et tuent les autres animaux pour vivre. Mais vous, cent fois plus féroces qu'elles, vous combattez l'instinct sans nécessité pour vous livrer à vos plus cruelles délices. Les animaux que vous mangez ne sont pas ceux qui mangent les autres : vous ne les mangez pas ces animaux carnassiers, vous les imitez : vous n'avez faim que de bêtes innocentes et douces qui ne font de mal à personne, qui s'attachent à vous, qui vous servent, et que vous dévorez pour prix de leurs services »...

Philosophe néo-platonicien et auteur d'une vie de Pythagore, **Porphyre** (233/305) écrivit aussi un ***Traité sur l'abstinence de la chair des animaux*** [48] qui détaille les arguments des partisans comme des opposants de la consommation de viande à son époque. La doctrine pythagoricienne d'abstinence de la viande était en effet loin de faire l'unanimité parmi les philosophes de l'antiquité. Porphyre y admet que **« l'abstinence des animaux [...] n'est pas recommandée à tous les hommes : elle ne l'est qu'aux philosophes, et surtout à ceux qui font consister leur bonheur à imiter Dieu »** (II,3).

S'inspirant d'une figure de rhétorique de Socrate, il déclare que « l'usage de la viande est contraire à la tempérance, à la frugalité et à la piété, qui nous conduisent à la vie contemplative. [...] Pour nous, quand tous les loups et tous les vautours du monde approuveraient l'usage de la viande, nous ne conviendrions pas que ce fût une chose juste ; parce que l'homme ne doit point faire de mal, et doit s'abstenir de se procurer du plaisir par tout ce qui peut faire tort aux autres » (III,1).

S'il fut ennemi des chrétiens, Porphyre ne manquait cependant pas de sens moral.

A la Renaissance, **Montaigne** (1533/1592) fut l'un des rares à

48 Texte intégral disponible en grec et en français sur le site web de l'antiquité grecque et latine : http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/porphyre/viandes.htm

défendre la cause animale, en s'inspirant des auteurs de l'antiquité, sans être végétarien lui-même. Philosophe contemplatif, vivant dans un manoir à la campagne, Montaigne tire un enseignement de l'observation du monde animal : en jouant avec sa chatte, en admirant des hirondelles etc.

Contrairement à ce qui est dit sur certains sites web, **Francis Bacon** (1561/1626) n'était pas végétarien ; mais il a suscité l'indignation hypocrite à son époque en interprétant le passage de la Genèse, où il est dit que l'homme doit « dominer » sur les créatures, comme un devoir de bienveillance, plutôt qu'une exploitation honteuse. Comme on le voit, il était en avance sur son époque.

Au 17ème siècle, **Descartes** (1596/1650) assimilera l'animal à une vulgaire machine, ses cris étant comparés à des grincements de poulies. Pour lui, « les bêtes sont sans âme, sans vie, sans connaissance et sans sentiment ». Cette théorie allait justifier tous les débordements, Racine et Buffon le suivant dans son délire et même Nietzsche deux siècles plus tard. Aujourd'hui encore, les mentalités sont si imprégnées de cartésianisme que, dans un ouvrage récent[49], Matthieu Calame, ingénieur agronome (et un peu philosophe), pose la question : « Peut-on attribuer à Descartes la paternité des poulets en batterie ? ».

Dans son ouvrage de référence *Les végétariens, raisons et sentiments*, André Méry cite un cas édifiant : « Un cartésien enthousiaste, Nicolas Malebranche (1638/1715), philosophe et théologien Oratorien, pourra ainsi affirmer, au sujet des animaux : « Ils mangent sans plaisir, ils crient sans douleur, ils croissent sans le savoir, ils ne désirent rien, ils ne craignent rien. Dieu les ayant fait pour les conserver, il a formé leurs corps de telles façons qu'ils évitent machinalement et sans crainte tout ce qui est capable de les détruire. » C'est le même Malebranche qui, rentrant un jour à l'oratoire avec Fontenelle, accueillit la chienne de la maison, gravide de surcroît, à coups de pieds et répondit à son compagnon, ému des cris de l'animal : « Eh quoi ? Ne savez-vous pas que cela ne sent point ? » Voilà un bel exemple d'obscurcissement de la pensée par une volonté de rationalisme à outrance ».

Les Jansénistes alliaient benoîtement la théologie de Saint Augustin à

49 *Une agriculture pour le XXIème siècle*, éditions Charles Léopold Mayer, 2007.

la doctrine de Descartes « à cause de la tendance, qui leur est commune, à anéantir l'homme sous la main de Dieu ». Les mémoires du philosophe janséniste Fontaine « nous montrent les pieux solitaires employant leurs récréations à des discussions et à des expériences cartésiennes, et même disséquant sans pitié des animaux vivants, sur la foi de l'automatisme ».

Cela ne leur a pas porté chance, car Louis XIV fit dissoudre l'ordre et détruire leur fief, l'abbaye de Port Royal des Champs.

Sans être végétarien lui-même, Jean de **La Fontaine** railla la théorie de Descartes et plusieurs de ses fables célèbrent l'intelligence animale.

Le philosophe allemand **Leibniz** (1646/1716) défendit également la cause animale, en reconnaissant à ceux-ci une âme impérissable, comme chez les humains.

A l'époque des Lumières, Voltaire et Rousseau prônent tous deux le régime végétarien (qu'ils ne semblent pas avoir appliqué eux-mêmes strictement). En cela, ils sont à contre-courant de leur époque encore assujettie à la doctrine chrétienne selon laquelle l'animal a été créé pour être exclusivement au service de l'homme, le tout mâtiné de cartésianisme déculpabilisant.

Sur le mode du pamphlet, **Voltaire** (1694/1778) insistait sur le caractère morbide de la nourriture carnée : « Mais existe-t-il quelque chose de plus abominable que de se nourrir continuellement de viande de cadavres ? ».

Dans ses *Lettres philosophiques*, Voltaire s'en prend aux positions de Descartes, estimant qu'il n'y a pas de différence essentielle de nature entre l'homme et l'animal, mais seulement une différence de degré.

Dans la *Princesse de Babylone*, il franchit le pas en attribuant à l'animal une âme, que la théologie catholique lui refuse, cela sous le couvert d'un conte philosophique. Il laisse même entendre que, si les hommes ne peuvent plus dialoguer avec leurs frères animaux, c'est parce qu'ils ont pris l'habitude de les manger !

Pour sa part, **Jean-Jacques Rousseau** (1712/1778) constate que les enfants « qui mangent beaucoup de viande sont en général plus cruels et plus sauvages que les autres ». Du reste, pour lui « le goût de la viande

n'est pas naturel à l'homme ».

Le précurseur du retour à la nature déclare avoir des goûts alimentaires simples et se satisfaire d'un repas frugal dont la viande ne fait pas partie.

Homme politique américain et inventeur du paratonnerre, **Benjamin Franklin** (1706/1790) témoigne de la difficulté à être végétarien à son époque (il le fut dès l'âge de 16 ans) :

« Mon refus de manger de la chair animale m'a occasionné des ennuis, et l'on m'a souvent reproché ma singularité; mais cette nourriture plus légère m'a procuré une plus grande clarté de pensée et une compréhension plus vive »[50].

Qui sait si cela n'arrange pas certains que nous ayons justement l'esprit confus ? Les gens abrutis par une nourriture lourde et pléthorique sont plus faciles à manipuler et ne voient pas ce qui se passe en coulisse.

Qui connaît aujourd'hui **Jean-Antoine Gleïzès** (1773-1843) ? Ce toulousain, issu d'une famille de nobles protestants, est effectivement plus connu en Angleterre et en Allemagne qu'en France. Pourtant, il a marqué le mouvement des illuminés romantiques, faisant figure de pionnier aux accents de prophète en prônant un régime végétalien dès la fin du 18ème siècle. Son « régime des herbes » était fondé sur le respect de la vie animale et rejetait le sang considéré comme une abomination. Encouragé par Lamartine et Lacordaire, Gleïzès donne l'impression d'avoir prêché dans le désert tant il était en avance sur son époque. On croirait presque qu'il s'adresse avant tout au public d'aujourd'hui :

« L'injustice et la cruauté dont l'homme se rend coupable à l'égard des animaux sont les causes principales des souffrances de l'humanité ; elles entravent l'évolution universelle en perturbant les relations des individus entre eux et avec la nature ».

En 1813, âgé de seulement vingt ans, le grand poète anglais **Shelley** écrivit un opuscule intitulé « Éloge du végétarisme » *(A vindication of natural diet)*, dans lequel il développe ses conceptions d'une société végétalienne, crudivore et sobre :

50 Autobiographie de Benjamin Franklin, voir l'article *Was Franklin really a vegetarian ?* *http://www.archure.net/salus/franklinveg.html*

« Au nom de tout ce qui est sacré dans nos espoirs en la race humaine, je conjure ceux qui aiment le bonheur et la vérité de tenter sincèrement le régime végétarien ».

Toujours à l'époque romantique, le philosophe allemand **Schopenhauer** (1788/1869), inspiré par la doctrine bouddhiste, écrit des sentences qui résonnent de façon très contemporaine, indiquant la profondeur de sa pensée :

« Le monde n'est pas une chose et les animaux ne sont pas des produits pour notre usage et notre consommation. Plus que la miséricorde, nous devons aux animaux la justice ».

Son contemporain, le poète **Alphonse Lamartine** (1790/1869) apporte un témoignage personnel sur les pratiques végétariennes au sein de sa famille :

« Ma mère était convaincue, et j'ai gardé à cet égard ses convictions, que tuer les animaux pour se nourrir de leur chair et de leur sang est l'une des plus déplorables et des plus honteuses infirmités de la condition humaine, que c'est une de ces malédictions jetées sur l'homme. Elle croyait, et je crois comme elle, que ces habitudes d'endurcissement du cœur à l'égard des animaux les plus doux, ces immolations, ces appétits de sang, cette vue des chairs palpitantes, poussent les instincts du cœur à la cruauté et à la férocité ».

« Ma mère croyait, et je le crois aussi, que cette nourriture [carnée], plus succulente et plus énergétique en apparence, contient des principes irritants et putrides qui agitent le sang et abrègent les jours de l'homme. … Elle ne me laissa jamais manger de la viande avant l'âge où je fus jeté dans la vie pèle-mêle des Collèges. … Je ne vécus donc, jusqu'à douze ans, que de pain, de laitages, de légumes et de fruits. Ma santé n'en fut pas moins forte, mon développement pas moins rapide ».

En fait, l'idée fausse selon laquelle la viande est indispensable au maintien d'une bonne santé viendrait d'une confusion entre force et agressivité. **Oui**, la consommation de viande rend agressif. **Non**, elle ne rend pas plus fort. Au contraire, elle encrasse l'organisme.

L'un de nos plus grands romanciers, **Émile Zola** (1840/1902), a prouvé son courage et son audace politique en défendant Dreyfus contre la

majorité des français séduits par l'antisémitisme, réclamant justice à la « grande muette ». Mais Zola était aussi un homme qui aimait profondément les animaux, n'hésitant pas à déclarer : **« La cause des animaux passe avant le souci de me ridiculiser »**.

Dans une conférence faite à La Haye en 1913, **Rudolf Steiner** (1861/1925) s'est exprimé au sujet du végétarisme.

Pour lui, la « nourriture animale attise et embrase la volonté instinctive, celle qui reste plus inconsciente et qui agit dans les émotions et les passions ». Il observe que les peuples guerriers sont plus portés à manger de la viande que les peuples pacifiques. Et il ajoute : « par l'abstention de chair animale, ce que l'homme perd en fait d'instincts, de passion agressive et émotive [...] est compensé intérieurement dans la vie de l'âme ».

Steiner remarque ensuite que la nourriture animale enchaîne l'homme à la Terre. En conséquence, celui qui mange de la viande « se prive des forces qui le libèrent de la Terre ». Au contraire, « la nourriture végétale est celle qui éveille dans l'organisme les forces qui mettent l'homme en une sorte d'union cosmique avec tout le système planétaire ». Précisant sa pensée, il ajoute : « la légèreté de l'organisme que l'homme obtient en se nourrissant de plantes, le soustrait à la pesanteur terrestre... ». Et il conclut : **« Tout le développement de la vie humaine sera réellement allégé, quand on pourra se priver de la satisfaction d'une nourriture carnée ».**

Par contre, Steiner était très réservé sur un régime « fanatiquement végétalien », estimant que l'abstention de lait fait perdre « les liens qu'on doit avoir avec les réalisations humaines de la Terre ».

Lors d'une conférence faite à Paris en avril 1938, le maître spirituel français d'origine bulgare **Omraam Mikhaël Aïvanhov** (1900/1986) évoquait le végétarisme comme une obligation spirituelle. Il portait du reste un regard amer sur l'époque présente :

« ...la plupart des hommes sont descendus tellement bas qu'en dehors de leurs satisfactions physiques, rien n'existe pour eux. Ils aiment la viande et ils continueront à en manger, quelles qu'en soient les conséquences ! »

Au 20ème siècle, un grand humaniste a lui aussi apporté son témoignage qui s'oppose aux idées reçues, je veux parler du naturaliste **Théodore Monod** (1902/2000), grand spécialiste du Sahara. Après avoir précisé qu'il ne mange plus de viande depuis 40 ans, il explique ses motivations :

« Pour la viande, je me suis décidé à y renoncer pour deux raisons :

C'était l'époque où je faisais des trajets au long cours, des trajets de plus de cinq cents kilomètres entre deux points d'eau. A la veille de ce genre de promenade, j'ai voulu prouver que l'on pouvait faire un considérable effort physique – il s'agissait de trajet à pied et à chameau – sans manger de viande, alors que le préjugé français est que sans alcool et sans viande, sans vin tout au moins, on n'est pas un homme, on est faible.

La seconde raison est que je voulais protester contre les modes d'abattages sémitiques, c'est à dire l'égorgement à vif, auquel je répugne de tout mon cœur ».

Théodore Monod était un homme admirable, toujours en première ligne pour défendre ses convictions pacifistes.[51]

Première femme à siéger à l'Académie Française, **Marguerite Yourcenar** (1903/1987) fait un rapprochement audacieux entre les animaux destinés à l'abattoir et les victimes de déportations nazies :

« Soyons subversifs. Révoltons-nous contre l'ignorance, la cruauté, qui d'ailleurs ne s'exercent si souvent contre l'homme que parce qu'elles se sont fait la main sur les bêtes. Rappelons-nous, s'il faut toujours tout ramener à nous-mêmes, qu'il y aurait moins d'enfants martyrs s'il y avait moins d'animaux torturés, moins de wagons plombés amenant à la mort les victimes de quelconques dictatures, si nous n'avions pris l'habitude des fourgons où les bêtes agonisent sans nourriture et sans eau en attendant l'abattoir ».

Marguerite Yourcenar est aussi l'auteur de cette phrase lapidaire : **« Les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis ».** Cette femme libre et non conventionnelle se présente ainsi comme l'une des premières porte-paroles modernes de la cause animale.

Philosophe et poète inclassable, **François Brousse** (1913-1995) a

51 Si Théodore Monod a mangé des sardines occasionnellement lors de ses raids dans le Sahara, on peut cependant le considérer comme végétarien.

écrit de belles phrase sur le végétarisme :

« Traitez humainement les animaux, et le destin traitera humainement les humains. L'homme a perturbé l'ordre cosmique ».

« L'homme a été créé pour être le prince des animaux, leur guide spirituel. S'il en devient le bourreau et le tortionnaire, tous les malheurs qui s'abattront sur ces bêtes s'abattront aussi sur les têtes humaines ».

« L'animal doit être respecté, il ne doit jamais être tué pour le plaisir ou pour la nourriture ».

Il ressort de ces lignes une grande sagesse. Dommage que ce philosophe soit aussi peu connu du grand public.

Pour **Jean Prieur**, auteur de *L'âme des animaux*, le 20ème siècle constitue pour ceux-ci un enfer, les sacrifiant sur l'autel de la science.

Quant à la philosophe **Élisabeth de Fontenay**, elle a établi très tôt "un lien entre la *solution finale* des nazis et l'industrialisation de l'élevage et de l'abattage". Il faut dire qu'une partie de sa famille maternelle juive est morte en déportation à Auschwitz.

À la question : « Que faire ? Devenir végétarien ? », posée dans le magazine CLÉS d'octobre 2011, Élisabeth de Fontenay répond :

"Il est urgent que nous passions un nouveau contrat avec l'animal domestique. Non pas revenir en arrière, mais repenser nos rapports aux bêtes et de tout faire pour démanteler ces industries de la honte. Cela n'est certes pas évident, puisque c'est tout un pan de l'alimentation planétaire qui est concerné. À défaut de devenir végétarien - ce qui serait l'idéal -, apprendre à manger beaucoup moins de viande serait déjà un progrès".

Pour Élisabeth de Fontenay, il faut enseigner aux jeunes générations à ne pas manger trop de viande. Surtout, il faut "leur expliquer, dès le plus jeune âge, qu'il s'agit toujours d'abord d'un animal, dont on a pris la vie pour se nourrir".

En somme, aimer c'est respecter.

Les philosophes utilitaristes contemporains se préoccupèrent de la douleur animale, en particulier l'australien **Peter Singer**, qui a consacré un traité à la défense des animaux.

Véritable théoricien de la cause animale, Peter Singer pousse

l'homme moderne face à ses contradictions :

« L'intelligence des cochons est comparable à celle des chiens, et il leur faut un environnement varié et stimulant, sous peine de souffrir de stress et d'ennui. [...] nous nous opposons à la cruauté envers les chiens tout en mangeant le produit de la cruauté envers les cochons ».[52]

Ajoutons que l'asiatique qui mange du chien provoque la répulsion de l'occidental, car il brise un tabou, alors qu'il n'y a pas de différence fondamentale de nature entre un chien et un cochon.

Chez les Papous, le cochon est même un animal de compagnie et un membre de la famille que les femmes allaitent. Certains de ces anciens anthropophages éprouvent d'ailleurs un déchirement lorsqu'est venu le moment de sacrifier le cochon familial à l'occasion d'une fête. Qui est le plus sauvage, le Papou ou le « civilisé » qui n'éprouve aucun remords face aux tortures qu'il inflige au peuple animal ?



Deux anecdotes, rapportées par *One Voice*, prouvent que les animaux sont des êtres sensibles et évolués :

52 L'américaine Melanie Joy a abordé ce sujet dans son livre *Why we love dogs, eat pigs and wear cows*. Dans leur n°33 de novembre 2010, les *Cahiers antispécistes* ont publié la traduction française du premier chapitre de ce livre, ainsi qu'un résumé des chapitres suivants. Ces articles peuvent être consultés en ligne en cliquant sur les liens suivants :
http://www.cahiers-antispecistes.org/spip.php?article399
http://www.cahiers-antispecistes.org/spip.php?article400

« En 1999, Lulu, un cochon nain du Vietnam, a sauvé la vie de Joanne Altsmann. Le jour où celle-ci a été victime d'un infarctus, Lulu s'est précipitée hors de la maison et s'est couchée sur la route, obligeant une voiture à s'arrêter. Lulu a alors guidé le conducteur vers Joanne. »

« Un bœuf, nommé Barnaby, était très affecté par la mort d'Alfred Grünemeyer, un fermier de Rœdental, en Allemagne. Il s'est échappé pour trouver la tombe d'Alfred à plus d'un kilomètre. Il y est resté pendant deux jours. »

C'est bien là la preuve que, lorsqu'il est attaché à son maître, un bœuf ou un cochon est capable de faire preuve d'un dévouement exemplaire, à l'instar d'un chien.

L'avis des savants

Il s'agit d'un vieux débat, mais il mérite cependant d'être évoqué.

Les plus grands naturalistes des 18ème et 19ème siècles se sont prononcés en faveur du végétarisme, conformément aux enseignements de l'anatomie comparée.

En effet, par la configuration de sa dentition et la longueur de ses intestins, l'homme se rattache plus aux animaux herbivores que carnivores. Il en est de même de son absence de griffes, de sa régulation thermique par la transpiration, de sa façon de boire et de son incapacité à synthétiser la vitamine C, qui le rattachent aux herbivores. Et contrairement aux animaux carnivores, l'homme a une faible acidité stomacale.

En végétarien convaincu, le grand savant suédois **Carl Linné** (1707/1778) déclarait : « D'après son anatomie, l'homme n'a pas été physiologiquement préparé pour manger de la viande ».

Quelques années plus tard, **Cuvie**r (1769/1832) ajoutait : « L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toute chose, l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores ».

À la même époque, **Alexander von Humboldt** (1769/1859) fut encore plus catégorique dans sa condamnation : « Se nourrir des animaux n'est pas loin de l'anthropophagie et du cannibalisme ». Et encore : « La cruauté à l'égard des animaux n'est conciliable ni avec une véritable humanité instruite, ni avec une véritable érudition. C'est un des vices les plus caractéristiques d'un peuple ignoble et brutal. Aujourd'hui, pratiquement tous les peuples sont plus ou moins barbares envers les animaux. Il est faux et grotesque de souligner à chaque occasion leur apparent haut degré de civilisation, alors que chaque jour ils tolèrent avec indifférence les cruautés les plus infâmes perpétrées contre des millions de victimes sans défense ».

Les défenseurs de la théorie des espèces de **Darwin** (1809/1882) se gardent bien de rappeler que celui-ci était végétarien et a condamné sans équivoque la consommation de viande : « Il est évident que la nourriture normale de l'homme est végétale »...

On pourrait encore citer les naturalistes anglais **Owen** et **Huxley**, qui rapprochèrent l'homme des grands singes frugivores, plutôt qu'aux animaux carnassiers.

Même **Michelet** (1798/1874), sans être végétarien lui-même, admettait que « le régime végétarien ne contribue pas pour peu de chose à la pureté de l'âme ».

Tous ces grands esprits ont rattaché l'homme aux animaux herbivores, sans beaucoup influencer l'évolution de notre société. Cela montre que la pensée rationnelle ne suffit pas à expliquer le comportement alimentaire, plus lié à des facteurs émotionnels et à une reconnaissance de groupe. En bon épicurien, l'occidental mange plus par gourmandise et par convivialité, ainsi que pour combler un vide affectif, plutôt que pour satisfaire des besoins réels.

Ceux qui choisissent un régime alimentaire différent se mettent bien souvent à l'écart, dans la mesure où ils sont encore peu nombreux. Cela n'enlève rien à leur qualités intellectuelles, bien au contraire. Une enquête publiée par le *British Medical Journal* a du reste montré que « les enfants dont le quotient intellectuel est élevé sont davantage susceptibles de devenir végétariens en grandissant »[53].

53 source : www.vegetarisme.info

Les religions face au végétarisme

Dans la Bible

L'**Ancien Testament** établit clairement une distinction entre avant et après le déluge.

Avant, la viande ne fait pas partie des aliments dont la consommation est autorisée à l'homme par Yahvé :

« Dieu dit : Je vous donne toutes les herbes portant semence, qui sont sur toute la surface de la terre, et tous les arbres qui ont des fruits portant semence : ce sera votre nourriture » (Genèse 1,29).

La suite du texte précise que l'herbe est donnée en nourriture également aux bêtes sauvages et aux oiseaux. L'homme vit alors en paix avec les animaux, sans qu'ils éprouvent le besoin de s'entre-dévorer. La longévité des hommes est alors prodigieuse, puisque - d'après la Bible - l'âge des patriarches avoisine les 900 ans, Mathusalem détenant le record avec 969 ans (Genèse 5,27).

Après le déluge, Yahvé instaure de nouvelles règles alimentaires, autorisant désormais la consommation de chair animale, sans le sang :

« Tout ce qui se meut et qui possède la vie vous servira de nourriture, je vous donne tout cela au même titre que la verdure des plantes. Seulement, vous ne mangerez pas la chair avec son âme, c'est-à-dire le sang » (Genèse 9,3). Mais la confiance est rompue entre l'homme et l'animal et le premier devient un objet de crainte pour le second.

Serait-ce pour alléger le poids de sa conscience que l'homme s'est

alors mis à sacrifier quantité de boucs et de moutons à son Dieu ?

Vers 700 avant J.C., le prophète **Isaïe** s'est d'ailleurs insurgé contre cette ritualisation sanguinaire :

« Je suis rassasié des holocaustes de béliers et de la graisse des veaux ; au sang des taureaux, des agneaux et des boucs, je ne prends pas plaisir. [...] Quand vous étendez les mains, je détourne les yeux ; vous avez beau multiplier les prières, je n'écoute pas. Vos mains sont pleines de sang » (Isaïe 1, 11-15)[54].

Un siècle plus tard, le prophète **Daniel**, emmené en captivité à Babylone à la cour du roi Nabuchodonosor, est sélectionné avec quelques uns de ses compagnons, parmi les jeunes hébreux nobles et instruits, pour apprendre la langue et la littérature chaldéenne durant trois ans. Or, Achpenaz, le chef des eunuques, est chargé de les nourrir avec les mets et le vin de la table du roi. Comme il est hors de question pour Daniel d'accepter ce type de nourriture, il parlemente avec Achpenaz et parvient à le persuader de tester un régime de légumes et d'eau fraîche pour lui et ses compagnons durant dix jours. L'eunuque accepte, et « au bout de dix jours, ils avaient bonne mine et ils avaient grossi plus que tous les enfants qui mangeaient des mets du roi » (Daniel 1,15). Au bout de trois ans de ce régime, Daniel fut présenté au roi qu'il éblouit par sa sagesse et son intelligence. Ainsi, le prophète Daniel était un strict végétarien.[55]

Bien des années auparavant, lors de la fuite d'Égypte sous la conduite de Moïse, Yahvé avait fait répandre la manne sur le sol du désert du Sinaï, autour de leur campement, afin de nourrir les hébreux affamés. L'aspect de la manne était celui « de la graine de coriandre » avec « un goût de galette au miel » (Exode 16, 31). Mais les fils d'Israël se lassèrent vite de cette nourriture providentielle et regrettaient la viande, ainsi que le poisson et les légumes qu'ils mangeaient à satiété en Égypte. Les Hébreux se lamentaient et « la colère de Yahvé s'enflamma d'une grande ardeur ». Moïse dit alors à Yahvé : « Où trouverais-je de la viande à donner à tout ce

---

54 Mais notre époque a battu tous les records. Durant la crise de la vache folle, on a vu en Grande-Bretagne des bûchers de plusieurs milliers de bovins abattus d'office, par crainte de la propagation de l'ESB. Notre société qui se croit civilisée n'a-t-elle pas atteint là le summum de la barbarie ?

55 Merci à l'Association Suisse pour le Végétarisme d'avoir attiré notre attention sur cette anecdote.

peuple, quand ils m'obsèdent de leurs larmes en disant : Donne-nous de la viande à manger ? » (Nombres 11,13). Et Yahvé répond en substance : Ils veulent de la viande et regrettent leur séjour en Égypte. Ils vont en manger de la viande, pendant un mois, jusqu'au dégoût.

Là, Moïse se demande si Yahvé ne serait pas un peu présomptueux. Comment alimenter en viande durant un mois un peuple de 600 000 hommes[56], sans compter les femmes et les enfants, en plein désert ? Mais ce genre de problème logistique n'effraie pas Yahvé. Alors un vent puissant se lève, qui rabat sur le camp et ses environs un vol de cailles en migration, un nuage de millions de cailles[57]. Les Hébreux se précipitent pour les ramasser en faisant chacun des stocks considérables, les étalant sur le sol du désert pour les faire sécher. C'est alors que survient un fléau (non précisé) : « La viande était encore entre leurs dents, elle n'était pas encore mâchée, que la colère de Yahvé s'enflamma contre le peuple. Yahvé le frappa d'une très grande plaie » (Nombres 11,33). Les Hébreux étaient punis pour avoir préféré une nourriture impure (les cailles) à une nourriture pure (la manne).

L'**Écclésiaste**, qui fait également partie de la Bible hébraïque, assouplit l'injonction de la Genèse (1, 26) selon laquelle l'homme doit « dominer » sur les bêtes sauvages en affirmant : « la supériorité de l'homme sur la bête est nulle » (3,19), car tous deux procèdent du même ***souffle*** (vital). Les exégètes insistent pour distinguer ce *souffle* animal d'une *âme* animale. Personnellement, je ne vois pas bien la différence [58].

À moins de lire entre les lignes, le **Nouveau Testament** n'apporte pas d'éclairage explicite sur la responsabilité de l'homme vis-à-vis de l'animal et sur le régime alimentaire idéal recommandé par Jésus à ses disciples.

Cependant, un détail en apparence anodin laisse penser que le dernier repas partagé par Jésus avec ses apôtres à l'occasion de la Pâque fut un repas végétarien, donc sans l'agneau rituel consommé par les juifs à cette occasion. Les évangélistes Marc et Luc relatent l'événement en

56 Ce chiffre donné par la Bible paraît très exagéré.

57 On a déjà vu des pluies de pierres ou de grenouilles, alors pourquoi pas des cailles.

58 Il n'y en aurait pas, car le mot Rouah désigne autant le souffle que l'âme animatrice.

détail :

« Il envoie alors deux de ses disciples, en leur disant : « Allez à la ville ; vous rencontrerez un homme portant une cruche d'eau. Suivez-le, et là où il entrera, dites au propriétaire : Le Maître te fait dire : Où est ma salle, où je pourrai manger la Pâque avec mes disciples ? Et il vous montrera, à l'étage, une grande pièce garnie de coussins, toute prête; faites-y pour nous les préparatifs ». Les disciples partirent et vinrent à la ville, et ils trouvèrent comme il leur avait dit, et ils préparèrent la Pâque » (Marc 14, 13-16. Voir aussi Luc 22, 7-13).

Ce qui intrigue dans ce texte, c'est l'**homme** portant une cruche d'eau. A l'époque, seules les femmes... ou les Esséniens portaient de l'eau. Les esséniens vivaient alors en communauté et ne se mêlaient pas aux autres juifs. Et comme les Esséniens étaient strictement végétariens, le propriétaire des lieux n'aurait certainement pas accepté que de la viande soit consommée chez lui, ce qui aurait été perçu comme une souillure. Le maître de maison paraissait au courant de la venue de Jésus, et cette anecdote semble indiquer que Jésus était bien plus proche des Esséniens que l'Église catholique veut bien l'admettre.

Pour **Saint Paul**, citoyen romain et tortionnaire repenti, le sacrifice de Jésus sur la croix se substitue aux sacrifices d'animaux de la loi hébraïque qu'il abolit. Mais nulle part il n'est fait mention d'une quelconque compassion ou bienveillance à l'égard des animaux. Ce n'était pas dans la mentalité de l'époque.

Toutefois, deux versets des épîtres de Paul recommandent l'abstinence de viande :

« Ne va pas pour un aliment détruire l'œuvre de Dieu. Tout est pur assurément, mais devient un mal pour l'homme qui mange en donnant du scandale. Ce qui est bien, c'est de s'abstenir de viande et de vin et de tout ce qui fait buter ou tomber ou faiblir ton frère » (Romains 14, 20-21).

« C'est pourquoi, si un aliment doit causer la chute de mon frère, je me passerai de viande à tout jamais, afin de ne pas causer la chute de mon frère » (1 Corinthiens 8,13).

Mais Saint Paul n'en était pas à une contradiction près, car il affirme exactement l'inverse quelques lignes plus loin :

« Tout ce qui se vend au marché, mangez-le sans poser de question par motif de conscience » (1 Corinthiens 10, 25).

Donc il encourage finalement l'alimentation carnée en brisant les scrupules. Et en disant une chose et son contraire, il ouvre la porte grande ouverte aux pires excès comme ceux de l'Inquisition, qui s'appuiera sur les écritures pour se justifier.

L'évangile « oublié »

Vous pensiez peut-être que les évangiles canoniques sont un reflet fidèle de la parole et de l'enseignement de Jésus ? Pas tout à fait. Ces dernières années, la publication des textes gnostiques découverts à Nag Hammadi en Égypte (évangiles de Philippe et de Marie en particulier) a apporté un éclairage nouveau sur les origines du christianisme.

Un autre texte, en araméen, donc sans doute antérieur aux évangiles canoniques écrits en grec, dormait dans la Bibliothèque Vaticane. Un chercheur érudit, le **Dr Edmond Székely** (1900/1979) y a eu accès, ainsi qu'à sa traduction en vieux slavon provenant de la bibliothèque royale des Habsbourg. Il a pu vérifier la parfaite concordance des deux manuscrits[59]. Ce sont les prêtres nestoriens qui ont permis la préservation de ce texte au Moyen Âge. Un extrait de ce livre a été publié en français en 1974 par un éditeur suisse sous le nom de ***L'Évangile de la Paix de Jésus-Christ par le disciple Jean***. Plus récemment, les éditions Ambre ont publié l'intégralité du texte en quatre volumes sous le titre ***L'Évangile essénien de la Paix***.

Ce texte impressionne par sa force et Jésus, qui semble inspiré par le sujet, y condamne sans ambiguïté le régime carné :

... « celui qui tue, se tue lui-même et celui qui mange la chair des animaux abattus, mange le corps de mort ».

...« Ne tuez pas et ne mangez jamais la chair de vos innocentes victimes si vous ne voulez pas devenir les esclaves de Satan ».

...« Je vous demanderai compte pour chaque animal tué, de même que pour les âmes de tous les hommes tués ».

Questionné au sujet de Moïse, qui avait autorisé la consommation

59 Bibliothèque royale des Habsbourg, N° 156-P, pour la version en vieux slavon. Biblioteca apostolica vaticana, section d'Anselmo. M. Albareda. Prefecto, pour la version en araméen.

des animaux purs, Jésus répond :

…« Quant à moi, je vous dis : « Ne tuez ni hommes ni bêtes et ne détruisez pas les aliments que vous portez à votre bouche, car si vous mangez des aliments vivants, ceux-là vous vivifieront : mais si vous tuez pour obtenir votre nourriture, la chair morte vous tuera à son tour [...] Et tout ce qui tue vos corps tue également vos âmes ».

…« Ainsi mangez tout ce qui se trouve sur la table de Dieu : les fruits des arbres, les graines et les herbes des champs, le lait des animaux et le miel des abeilles. Tout autre aliment est l'œuvre de Satan et conduit aux péchés, aux maladies et à la mort. Au contraire, la riche nourriture que vous trouvez sur la table de Dieu dispense à votre corps force et jeunesse ; dès lors la maladie restera éloignée de vous. Ce fut, en effet, de la table de Dieu que Mathusalem tira ses aliments et je vous promets en vérité, si vous faites de même, le Dieu de vie vous accordera à vous aussi, comme au patriarche une longue vie sur cette terre ».

Ces paroles respirent le souffle de l'Esprit.

Curieusement, cet évangile contient l'admirable texte sur l'amour de la première épître de Paul aux Corinthiens (13, 1-13). Saint Paul, d'ordinaire peu inspiré, se serait-il approprié des paroles de Jésus ? On comprend que le Vatican ait caché ce manuscrit pendant si longtemps...

La position de l'Église catholique

Durant les premiers siècles, les pères de l'Église furent pour la plupart végétariens :

Clément d'Alexandrie (160/240) recommandait cette alimentation : « Il vaut mieux être heureux, que de rendre nos corps pareils à des tombes pour les animaux. [...] **L'apôtre Mathieu mangeait des grains, des noix et des légumes, et s'abstenait de toute chair** ». Si le disciple ne mangeait pas de viande, il avait sans doute pris exemple sur le maître.

Par ailleurs, plusieurs sources apocryphes laissent entendre que Jacques, l'un des plus proches disciples de Jésus (avec Jean et Pierre également présents lors de la transfiguration), fut élevé par des parents végétariens (esséniens ?) et ne consommait ni viande, ni vin.

Basile le Grand (329/379), Évêque de Césarée, est encore plus catégorique : « Le corps alourdi par des plats de viande sera frappé de maladies tandis qu'un mode de vie sobre le conserve sain et fort et coupe le mal à la racine. Les odeurs des repas de viande assombrissent les lumières de l'esprit. Il est difficile d'aimer la vertu lorsque l'on veut jouir de plats de viande et de festins carnés. Notre table doit porter témoignage des vrais chrétiens ».

Saint Jérôme de Bethléem (331/420) abonde dans le même sens : « La consommation de vin a commencé avec celle de viande après le déluge. Cette dernière était inconnue jusqu'au déluge, mais après celui-ci, on a mis dans la bouche des hommes les fibres et les jus nauséabonds de la chair animale, tout comme dans le désert on a jeté des cailles au peuple mécontent et révolté. Jésus-Christ, qui est apparu lorsque le temps en fut venu, a uni à nouveau la fin au commencement [Genèse 1,29], afin que nous ne consommions plus de chair animale »... Saint Jérôme jugeait qu'un régime à base de légumes, fruits et légumineuses ne requiert pas de connaissances culinaires particulières et s'accorde mieux avec une quête spirituelle.

Saint Jean Chrysostome (345/407) disait pratiquer l'abstinence de chair animale, tout comme les dirigeants chrétiens de son époque. Il considérait l'alimentation carnée comme une pratique cruelle et indigne d'un chrétien : « Nous imitons les mœurs des loups, des léopards, ou plutôt nous faisons pire qu'eux. La nature les a faits pour qu'ils se nourrissent ainsi, mais Dieu nous a dotés de la parole et du sentiment de l'équité, et nous voilà devenus pires que des bêtes sauvages ».

De nombreux saints comme **Saint Martin, Saint Bernard, Saint Yves de Kermartin, Saint François-Xavier** étaient tous d'authentiques végétariens. **Sainte Thérèse de Lisieux** avait la viande en horreur. « Le végétarisme est pour ainsi dire la caractéristique constante des saints. Ils y sont tous venus à un moment de leur vie, ayant reconnu que c'était le plus sûr moyen pour préparer et activer leur développement spirituel ». (Dr Bonnefoy - *Végétarisme et spiritualité*).


St Yves, émail, vers 1950

Saint Yves (1250/1303) ne faisait qu'un seul repas par jour consistant en pain et légumes (fèves, pois et raves) cuits sans sel, ni épices et matière grasse. Lorsqu'il jeûnait, c'est à dire deux jours sur trois, il se contentait de pain et d'eau. Son seul « luxe » consistait en un œuf ou deux le jour de Pâques. Lorsqu'il était invité à une table richement garnie, il faisait semblant de boire du vin et de manger, et dissimulait des morceaux de viande à destination des pauvres, qui ne manquaient pas à l'époque.

Sans exclure le poisson de leur alimentation, les ordres monastiques furent nombreux à imposer l'abstinence de viande. Ainsi les Bénédictins, ordre fondé par **Saint Benoît** en 529, dont la règle précise : « La chair des quadrupèdes est un aliment dont tous doivent généralement s'abstenir, mais il y a exception pour les malades très affaiblis ». Il en est de même chez les Chartreux ou les Trappistes, jusqu'à l'assouplissement de la règle de ces derniers par le concile de Vatican II.

« Les règles de l'ordre de la Trappe, formulées par Armand Jean de Rance (1626/1700), stipulent que la nourriture des trappistes doit comporter des légumes, des racines, du lait et jamais de poisson, d'œuf ou de viande »[60]. En somme, les trappistes étaient, et sont encore pour la plupart, lacto-végétariens comme les religieux hindous.

Saint François d'Assise (1182/1226) est célèbre pour avoir manifesté un amour universel envers les créatures animales. « Toutes les choses de la Création sont les enfants de Dieu et donc les frères des hommes. Dieu veut que nous aidions les animaux, s'ils ont besoin d'aide. Toute créature dans la détresse a le même droit d'être protégée ».

Sa vie fut accompagnée de nombreux prodiges. S'il est probable que Saint François était lui-même végétarien, la « première règle des frères mineurs » qu'il institua en 1209 autorise les frères – en cas de nécessité – à faire usage « de tout ce qui peut se manger ».

Malgré les brillants exemples que l'on vient de citer, l'Église

60 Marjolaine Jolicœur, *Végétarisme et non-violence.*

Catholique Romaine a toujours justifié la cause des « carnivores », quand elle n'a pas carrément persécuté les végétariens, comme les Cathares au Moyen Âge.

Croyant à la métempsychose et ne consommant pas de viande, d'œuf, ni de lait, les « purs » furent férocement massacrés et les moines dominicains se distinguèrent comme inquisiteurs. « Leur révolte pacifique contre les mœurs corrompues du clergé catholique leur valurent d'être torturés de façon impitoyable par l'Inquisition. Déjà en 1052, deux *hérétiques* furent torturés et brûlés vifs après avoir refusé de manger du poulet ! »[61]... On connaît la suite avec la croisade contre les albigeois et le bûcher de Montségur.

C'est l'empereur **Constantin** qui mène la danse en l'an 325 en convoquant le **Concile de Nicée**, faisant rectifier les Saintes Écritures en fonction de ses propres intérêts. De mère chrétienne, le cruel Constantin fera exécuter sa propre femme l'année suivante en la faisant ébouillanter, et s'amusait à verser du plomb fondu dans la bouche des chrétiens végétariens qu'il faisait capturer. Les historiens admettent en effet qu'à l'occasion du concile de Nicée, des « correcteurs » nommés par Constantin ont remanié les textes grecs du Nouveau Testament, de façon à adapter ceux-ci à la doctrine souhaitée par l'empereur. Ce dernier faisait ainsi d'une pierre deux coups : il assurait son pouvoir et faisait taire les querelles théologiques qui divisaient l'Église naissante. (Ce n'est donc peut-être pas un hasard si les Cathares rejetaient les évangiles canoniques, sauf celui de Saint Jean).

Le pape Jean III (6ème siècle) aurait ensuite prononcé un anathème contre « ceux qui refusent de manger des plats de viande » lors du premier synode tenu à Braga au Portugal.[62]

De grands théologiens considérés comme des docteurs de l'Église se sont fait les avocats du diable en justifiant la doctrine immorale suivant laquelle les animaux sont des créatures inférieures mises à la disposition de l'homme pour se nourrir et se vêtir, sans que nous ayons des obligations quelconques envers ceux-ci.

61 Marjolaine Jolicœur, *Végétarisme et non-violence.*

62 D'après l'encyclopédie en ligne Wikipédia.

Ainsi, **Saint Augustin** (354/430) s'appuie sur l'épisode des porcs de Gadarène, où Jésus délivra un possédé en expédiant les démons qui l'habitaient dans un troupeau de 2000 porcs, qui se précipitèrent ensuite dans la mer (Marc 5), pour conclure que nous n'avons pas de devoir envers les animaux.

Dans une lettre écrite en l'an 400, Saint Augustin condamne même catégoriquement ceux qui renoncent à la viande, vite suspectés d'hérésie, comme les Manichéens, dont il fit lui-même partie, et contre lesquels il partira en guerre :

« Vous m'avez écrit que plusieurs de nos frères s'abstiennent de manger de la viande, comme d'une chose impure. Cela est très clairement contre la foi et la saine doctrine »[63].

En fait, Saint Augustin choisit le parti de sauvegarder l'unité de l'Église, quitte à sacrifier l'esprit du message de Jésus.

Saint Augustin semblait pétri de contradictions, puisqu'il reconnaissait par ailleurs l'existence d'une âme animale : « Car les bêtes ont une âme, bien qu'elles n'aient pas la raison qui est propre à l'esprit ».

Comme le signale la philosophe Élisabeth de Fontenay : « Saint Augustin assurait même que les animaux ne peuvent pas souffrir puisqu'ils n'ont pas commis le péché originel », ce qui montre le dogmatisme de sa pensée.

Saint Thomas d'Aquin (1228/1274) adoptera la même position, estimant qu'il n'y a pas de mal en soi à faire souffrir les animaux, dans la mesure ou la cruauté envers ceux-ci ne favorise pas celle envers les humains.

A la fin de sa vie, Saint Thomas d'Aquin reçut l'illumination (il lui arrivait même de léviter) et il n'acheva pas lui-même sa *Somme théologique,* estimant qu'elle était le reflet d'un savoir humain sans valeur à coté de la connaissance divine. Mais les écrits de Saint Augustin et de Saint Thomas d'Aquin restent des textes de base en théologie. Benoît XVI, en fin connaisseur, y a peut-être trouvé sa justification de l'Inquisition, « un mal nécessaire », selon lui.[64]

---

63 *Ad inquisitiones Januarii,* (chapitre XX) : *« aperrtissime contra fidem sanamque doctrinam est ».* Cité par André Méry.

64 Quand on connaît les atrocités commises par l'Inquisition durant 600 ans dans toute l'Europe catholique, il y a de quoi être choqué. Mais il est vrai que, avant d'être pape, Joseph Ratzinger a été lui-même « Grand Inquisiteur », ou Préfet de la Congrégation

Seul **Bossuet** (1627/1704) semble prêcher à contre-courant en déclarant : « Comme dernière conséquence du meurtre des animaux, le sang humain, abruti, ne peut plus s'élever aux choses intellectuelles ». En fait, il niait la souffrance animale en adoptant la thèse cartésienne de l'animal-machine.

Un exemple illustre l'indifférence de l'Église catholique à la condition animale. Au 16ème et 17ème siècle, les missionnaires jésuites qui évangélisaient la Chine obligeaient les nouveaux convertis à manger de la viande publiquement. Dans un pays alors fortement imprégné par les croyances bouddhistes, où les habitants faisaient preuve d'une grande bienveillance à l'égard des animaux, l'attitude des missionnaires inspirait l'indignation. Ceci explique peut-être pourquoi le christianisme n'a jamais réussi à s'implanter solidement en Chine.

La position officielle de l'Église Catholique Romaine a peu évolué jusqu'à nos jours. Si elle admet désormais que les hommes ont un devoir de bienveillance à l'égard des animaux, elle nie toujours l'existence d'une âme chez le règne animal. Le Nouveau Catéchisme de l'Église Catholique révisé en 1992 légitimise même les expérimentations médicales et scientifiques sur les animaux, ce qui scandalise de nombreux philosophes, écologistes et militants de la cause animale.

Autres religions monothéistes

Protestants

Mouvement multiforme, le protestantisme a produit au 20ème siècle de grands penseurs engagés qui ont défendu la cause animale. On a déjà évoqué **Théodore Monod**, on reviendra plus loin sur **Albert Schweitzer** (1875/1965), autre végétarien célèbre (voir page 126). Attiré par les philosophies de l'Inde, Albert Schweitzer fut un apôtre de la non-violence *(ahimsâ),* qu'il rebaptisa « respect impérieux de la vie ». En pasteur et

---

pour la Doctrine de la Foi, ce qui en est la forme moderne.

théologien, il définit ainsi son idéal moral :

« L'homme n'est éthique que lorsque la vie en elle-même, aussi bien celle des plantes que celle des animaux lui est sacrée, comme celle des hommes, et lorsqu'il se dévoue pour porter aide à une vie qui est en danger ».

Théodore Monod fut influencé par Albert Schweitzer, son aîné. Les deux hommes se connaissaient et partageaient le même amour de l'Afrique. Du reste, c'est Monod qui fit connaître en France le mystique malien Tierno Bokar, musulman ami des animaux.

« Monod incluait les animaux dans la morale évangélique. *Le Sermon sur la montagne* enseigne la compassion et notre homme n'admettait pas qu'on puisse discriminer ni mettre des limites et exclure les êtres souffrants non humains. On est compatissant ou on ne l'est pas. Partant de là, il reprochait aux Églises chrétiennes l'exclusion qu'elles pratiquent à l'égard des animaux. Par contre, il honorait – lui, protestant libéral et unitarien – saint François d'Assise, le mystique, le frère des pauvres et des animaux, car il voyait en lui quelqu'un qui avait suivi le véritable esprit du christianisme »[65].

On est loin de l'intolérance des missionnaires protestants qui, jusqu'à une époque récente, exigeaient des nouveaux convertis chinois qu'ils renoncent au végétarisme pour recevoir le baptême.

Orthodoxes

L'Église orthodoxe n'a pas institué de règles concernant l'alimentation végétarienne ou carnée de ses fidèles. Elle laisse à chacun sa liberté de conscience. A titre d'exemple, au Monastère de Solan, dans les Cévennes, les religieuses ne consomment pas de viande, mais le poisson fait partie du régime alimentaire, comme dans la majorité des monastères des ordres religieux catholiques.

Quakers

Les Quakers, apparus en Angleterre au 17ème siècle, méritent une attention particulière car leur mouvement présente de curieuses

65 Les Cahiers antispécistes CA n° 30-31 (décembre 2008)

similitudes avec les premiers chrétiens. Comme eux, ils furent majoritairement végétariens, non-violents et souvent persécutés à cause de leurs convictions tranchées. Pour eux, la loi d'amour doit s'appliquer à toutes les créatures sans exception. Nombreux à émigrer aux États-Unis, ils furent les premiers à défendre les droits bafoués des tribus indiennes et à lutter pour l'abolition de l'esclavage.

On est là bien loin de la marque de céréales pour petit-déjeuner bourrées de sucre qui s'est emparée du symbole de rectitude !

Adventistes

Les Adventistes du Septième Jour sont majoritairement végétariens. Durant les années 1970 et 80, leur population a fait l'objet d'études démontrant la corrélation entre une faible consommation de viande et un taux réduit de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancers.

Certains assimilent les adventistes à une secte, dont le mode de fonctionnement serait assez proche de celui des Témoins de Jéhovah.

Judaïsme

Comme le souligne **Georges Chapoutier**, philosophe et directeur de recherche au CNRS : « Dans la religion juive primitive, on trouve également des préceptes très forts de respect de l'animal : interdiction de faire souffrir un animal vivant, interdiction de la chasse d'agrément, procédures d'abattage rituel avec un couteau particulièrement bien aiguisé »...

Cependant, l'interdiction de consommer le sang de l'animal par les lois de Moïse laisse le champ libre à la polémique, car il n'est pas possible de vider totalement de son sang un animal abattu.

Les commentateurs modernes du Judaïsme s'appuient sur la Genèse (1,29) et sur les prophéties d'Isaïe (65,25) pour affirmer que la viande n'est pas un aliment naturel à l'homme et que l'humanité redeviendra végétarienne lors de l'avènement des temps messianiques. Du reste, avec 600 000 végétariens pour 7 millions d'habitants, Israël détient l'un des taux de végétariens les plus élevés parmi les pays développés. Plusieurs philosophes et prix Nobel juifs contemporains se sont d'ailleurs prononcés en faveur du végétarisme. Des groupes de pression militent également

contre l'abattage Casher, tel qu'il est pratiqué aux États-Unis, le jugeant particulièrement cruel, car il entraîne une grande souffrance pour l'animal qui est abattu conscient et suspendu. C'est peut-être cette découverte qui a motivé de nombreux juifs à devenir végétariens, y compris dans l'armée israélienne. (Habituellement, on encourage plutôt les soldats à manger de la viande pour stimuler leur agressivité).

Islam

Pour la tradition islamique, l'homme est considéré comme un simple usufruitier de son environnement et il doit faire un usage équitable des animaux dont il a la charge. Excepté par le truchement de quelques imams inspirés et courageux qui ont pris le parti de défendre les animaux, l'Islam n'a pas développé de réelle sensibilité à la souffrance animale et le végétarisme est plutôt rare dans ses rangs. En fait, l'abattage rituel de boucs et de moutons pour la fête de l'Aïd-el-Kébir a des racines plus culturelles que religieuses, mais les deux étant étroitement imbriquées, il est difficile de lutter contre une coutume fermement ancrée dans les mentalités[66].

Ceci dit, la pratique du végétarisme en lui-même n'est nullement incompatible avec l'Islam. Il est même recommandé par la tradition Soufi.

... « selon les premiers biographes de Mahomet (qui vécut entre 570 et 632 en Arabie, à la Mecque et à Médine), le prophète se nourrissait surtout de fruits, de légumes et de miel. Il n'aurait mangé de la viande que quatre fois dans sa vie »[67].

Deux Hadiths du prophète Mohammed inciteraient d'ailleurs à s'abstenir de viande :

« Allah ne sera clément avec personne hormis ceux qui sont cléments envers les autres créatures ».

« N'autorisez pas que vos estomacs deviennent les tombes des animaux ! »

---

66 À ce sujet, **Azouz Begag**, ex-Ministre délégué à la Promotion et à l'Égalité des Chances, déclarait dans la revue SPA de Lyon et du sud-est : « Je suis végétarien... je trouve que tôt ou tard, il faudra mettre fin à cette pratique de l'Aïd-el-Kébir, qui ne correspond plus du tout à notre époque. »

67 Marjolaine Jolicœur, *Végétarisme et non-violence.*

Al-Ghazzali (1050/1111), l'un des grands penseurs de l'Islam au Moyen Âge, disait lui-même :

« Se nourrir de la chair de la vache apporte la maladie, mais son lait apporte la santé. Une habitude alimentaire motivée par la compassion procure une vie paisible ».

Simple tailleur, **Tierno Bokar** (1875/1939) fut un maître soufi à Bandiagara au Mali. Il peut être considéré comme un grand mystique musulman, un apôtre de l'amour, de la charité et de la tolérance envers tous les êtres vivants. Dans *Terre et ciel*, Théodore Monod cite ce prêche de Tierno Bokar :

« Il est nécessaire que je vous parle de la charité. En vérité celui qui apprendrait par cœur toutes les théologies de toutes les confessions, s'il n'a pas la charité de cœur, ses connaissances ne seront qu'un bagage sans valeur. Sans la charité, les cinq prières sont des exercices physiques sans valeur. Sans la charité, le pèlerinage à la Mecque, au lieu d'être sacré, devient une villégiature sans profit ».

Pour conclure avec l'Islam, je voudrais citer un extrait de la *Lettre ouverte aux musulmans et aux végétariens sur les moutons de l'Aïd : appel à la réconciliation* écrite par André Méry, ex-président de l'Association Végétarienne de France (alors Alliance Végétarienne) le 25 janvier 2001 :

« Que dire en conclusion ? Je voudrais lancer un double appel. À certains militants de la cause animale, bien sûr, pour qu'ils cessent de considérer les musulmans qui suivent le rituel de l'Aïd comme des égorgeurs sanguinaires et insensibles ; cela n'aide pas. Mais aussi à tous ceux des musulmans qui suivent cette tradition de l'Aïd sans se demander ni d'où elle vient, ni ce qu'elle signifie, ni si elle est toujours acceptable à notre époque. S'il est clair que les non-musulmans ont un gros effort à faire pour mieux appréhender l'Islam, je crois aussi qu'il est indispensable que se développe désormais chez les musulmans une réflexion sur la dimension symbolique du sacrifice animal dans leur religion, afin de ne pas transposer une tradition historiquement connotée en un dogme canonique, dont la manifestation extérieure la plus visible se traduit par l'égorgement de millions d'animaux innocents ».

Je pense qu'il ne s'agit pas de condamner l'abattage rituel, mais que le sujet mérite l'attention, comme le soulignait André Méry.

Malheureusement, les religions monothéistes ont érigé des dogmes peu compatibles avec une véritable réflexion individuelle qui exige la liberté d'esprit.

L'hindouisme

Le végétarisme est une pratique fortement ancrée en Inde et ce de longue date. L'origine de cette coutume tient principalement à l'observance de l'***ahimsa*** : la non-violence, le fait de ne pas nuire à autrui.

D'après la majorité des orientalistes, la notion d'*ahimsa* apparaît en premier dans la *Chandogya Upanishad* (6ème siècle av. J.C.). Celle-ci souligne que les humains et les animaux sont frères, car tous deux hébergent l'*atman*, particule divine du *Brahman* (esprit divin). Dans les *Yoga-sûtras* de Patanjali (vers le 2ème siècle), l'*ahimsa* vient en tête des observances morales à respecter par le yogi en quête d'illumination. Dans sa stricte application, cette non-violence implique le respect de la vie sous toutes ses formes : humaine, animale et végétale. Et cela aussi bien en pensée, qu'en parole et en action.

Pour Albert Schweitzer, qui porte un regard critique sur les doctrines religieuses de l'Inde[68], la notion d'*ahimsa* serait originaire du Jaïnisme. Selon lui, dans la tradition hindoue, « le commandement de l'*ahimsa* provient donc, non de la pitié, mais du désir de rester pur de la souillure du monde. » C'est sans doute majoritairement le cas dans les faits, encore aujourd'hui. Albert Schweitzer ajoute : **« Le principe de non-violence ne peut rester une vérité isolée et se suffisant à elle-même. Il doit être subordonné à la compassion et mis à son service »**. Il a mille fois raison. Schweitzer souligne aussi que la compassion est une vertu un peu absente de l'hindouisme, où l'on cherche la libération avant tout pour soi-même. Cette carence fut heureusement corrigée par l'apparition du bouddhisme et plus récemment par l'exemple de Gandhi.

Le **Mahatma Gandhi** avait une vision personnelle de la non-violence qu'il nommait *Satyagraha* (littéralement « force de vérité »), et qui consistait en un engagement actif à faire triompher l'amour, là où règne la

68 *Les grands penseurs de l'Inde*, Petite Bibliothèque Payot, 1ère édition 1936.

haine. On peut du reste y voir une influence chrétienne, le *Sermon sur la montagne* l'ayant fortement impressionné. Pour Gandhi, « la non-violence sous sa forme active est bonne volonté pour tout ce qui vit ». Ainsi, dans la perspective hindoue, celui qui poursuit une authentique quête spirituelle se doit de s'abstenir de viande, de poisson et d'œufs, car manger de la viande est contraire à l'*ahimsa* et génère un mauvais *karma*.

« Il me dévorera dans l'autre monde, celui dont je mange la chair ici-bas ! » précisent les Lois de Manu (V, 55). Et « le meurtre d'un animal ferme l'accès au paradis » (V, 48).

Une autre notion importante de l'hindouisme est celle de ***prâna*** - le souffle vital - que l'on retrouve en Chine sous le terme de *Ki* ou *Chi*. Le *prâna* imprègne les aliments et permet à l'homme de se maintenir en vie. Voici ce qu'en dit le *Caraka Samhitâ*, l'un des principaux traités Ayurvédiques :

« Les êtres vivants puisent le souffle vital *(prâna)* dans les aliments. C'est pourquoi tout le monde s'affaire autour de la nourriture. Tout dépend d'elle : finesse du teint, bonne humeur, belle voix, bonne vie, imagination, bonheur, satisfaction, corpulence, force, intelligence » (I, XXVII, 349).

On voit que les hindous prêtent à la nourriture, des qualités non seulement physiques, mais aussi mentales et spirituelles.

Les plus grands sages de l'Inde contemporaine comme **Râmama Maharshi**, **Swâmi Râmdâs** ou **Gandhi** ont insisté sur le fait que le mental est conditionné par le type de nourriture que l'on absorbe, et que l'alimentation carnée entrave la maîtrise du mental. Seule, une nourriture strictement végétarienne facilite la purification des pensées. Pour toutes ces raisons, brahmanes et ashrams ont adopté une alimentation végétarienne. Pour Ramana Maharshi, il convient toutefois d'adopter ce régime progressivement, si l'on n'y a pas été habitué dés la naissance.

Cependant, les plus grands mystiques ont relativisé l'importance de cette observance. Pour **Râmakrishna** comme pour **Mâ Ananda Moyi**, une alimentation végétarienne n'est d'aucune utilité pour celui qui est absorbé par le matérialisme et ne cherche pas à purifier ses pensées, ni à poursuivre une quête de Dieu ou de la vérité. **Gandhi** et **Swâmi Râmdâs** admettaient eux-mêmes que le végétarisme n'est qu'un moyen nécessaire,

mais non suffisant pour assurer la domination de la chair. Swâmi Râmdâs lançait même un avertissement sur le danger d'idolâtrer ce régime alimentaire : « Que les végétariens ne s'enorgueillissent pas et ne se croient pas supérieurs aux autres ». Le même Râmdâs admettait que la question du régime alimentaire est surtout importante au début d'un cheminement spirituel. Pour ceux qui sont habités par une intense ferveur, le problème ne se pose plus.

Activité pratiquée traditionnellement par les *kshatriyas* (caste des guerriers), la chasse ne trouve pas grâce aux yeux des maîtres spirituels contemporains. **Jiddu Krishnamurti** (1895/1986) - qui a beaucoup inspiré la jeunesse occidentale - disait à ce propos que « tuer un cerf équivaut à tuer son voisin. »

Dans la même lignée, Gandhi déclarait : « Dans mon esprit, la vie d'un agneau n'est pas moins précieuse que celle d'un être humain ». C'était aussi l'avis de **Sri Aurobindo** (1872/1950), sage et philosophe établi à Pondichéry : « La vie est la vie, que ce soit un chat, un chien ou un homme. Il n'y a pas de différence entre un chat, un chien, un homme. L'idée de différence est une conception humaine pour mettre l'homme à son avantage ».

Dans l'Inde antique, l'une des deux grandes épopées hindoues, le **Mahâbhârata**, précisait déjà que « la durée de vie est raccourcie pour les personnes qui abattent les créatures vivantes ou sont les causes de leur abattage; il est clair que la personne qui désire son bien doit abandonner la consommation de viande entièrement »... (13, 115).

La profession de boucher était du reste tellement mal vue dans l'Inde ancienne, que les médecins ne devaient pas les soigner !

Les **Lois de Manu**, code moral des hindous (vers 140 av. J.C.) conservent une certaine influence encore aujourd'hui. Elles stipulent :

« L'homme qui consent à la mort d'un animal ; celui qui le tue, celui qui le coupe en morceaux, l'acheteur, le vendeur, celui qui prépare la viande, celui qui la sert, et enfin celui qui la mange, tous sont regardés comme ayant part au meurtre » (V, 51)[69].

---

69 Ceci dit, ce livre est sans doute l'un des plus odieux de toute la littérature hindoue. Jean Papin parle du « ton et de l'intégrisme intolérables des *Dharma śâstra* (les lois de Manu) : code de conduite maniaque, préjugés de caste, obsession de la pureté, hypocrisie quasi « puritaine », mépris de la femme, éloge de la richesse élevée au rang

Tuer une vache était alors considéré comme un crime abominable, car elle est le symbole de la mère nourricière, par le lait – aliment pur – qu'elle dispense et l'utilité qu'elle procure au paysan.

Le végétarisme de Gandhi

Leader de l'indépendance de l'Inde et apôtre de la non-violence, le **Mahatma Gandhi** (1869/1948) avait une profonde vénération pour la vache[70]. Sa relation singulière au lait, ainsi que les expériences qu'il mena en matière de diététique, justifient que l'on s'attarde sur son parcours et sur ses convictions.

Le végétarisme tient une place capitale dans la vie de Gandhi, qu'il s'agisse de son cheminement personnel ou de son enseignement : « S'abstenir de viande est d'un grand secours pour l'élévation de l'âme ».

Pour Marjolaine Jolicœur, qui connaît bien le sujet, dans l'optique du Mahatma, **« l'alimentation végétarienne vise nécessairement la conversion des cœurs. C'est une façon non violente de s'alimenter, pleine de respect et d'amour bienveillant pour tout ce qui vit »**[71].

Ainsi, Gandhi « considère la nourriture carnée comme inadaptée pour notre espèce », contrairement à **Swâmi Vivekânandâ**[72], disciple de Râmakrishna fortement occidentalisé, qui en recommandait la consommation à ses amis. Le Mahatma tenait « le végétarisme pour l'un des cadeaux inestimables de l'hindouisme ».

Irène Frain, qui a consacré un beau livre à Gandhi, raconte une anecdote amusante. Cela se passe vers les années 1900, à l'époque où Gandhi vivait encore en Afrique du sud.

---

de vertu majeure (*artha*), dédain des pauvres, admiration des personnages en place, louange des bien-pensants. » (Introduction du *Caraka Samhita*)

70 Voir citation page 7.

71 *Végétarisme et non-violence*. Éditions Le Commensal, Québec, 1995.

72 Swami Vivekananda, qui souffrait du diabète et fumait la cigarette, est mort à l'âge de 39 ans. Il aurait certainement vécu plus longtemps en adoptant une meilleure hygiène de vie.

« Mais le jour où une amie chrétienne veut lui démontrer la supériorité du Christ, il lui rétorque que l'amour selon Bouddha concerne toutes les créatures, et non, comme dans sa religion, les seuls humains. Puis dans la foulée, il se pique de convertir son rejeton au végétarisme, à l'horreur de la mère... ». Cette malice, qui consiste à vouloir appliquer au garçon le même discours missionnaire que lui tenait la mère, est tout à fait typique du caractère un peu espiègle de Gandhi.

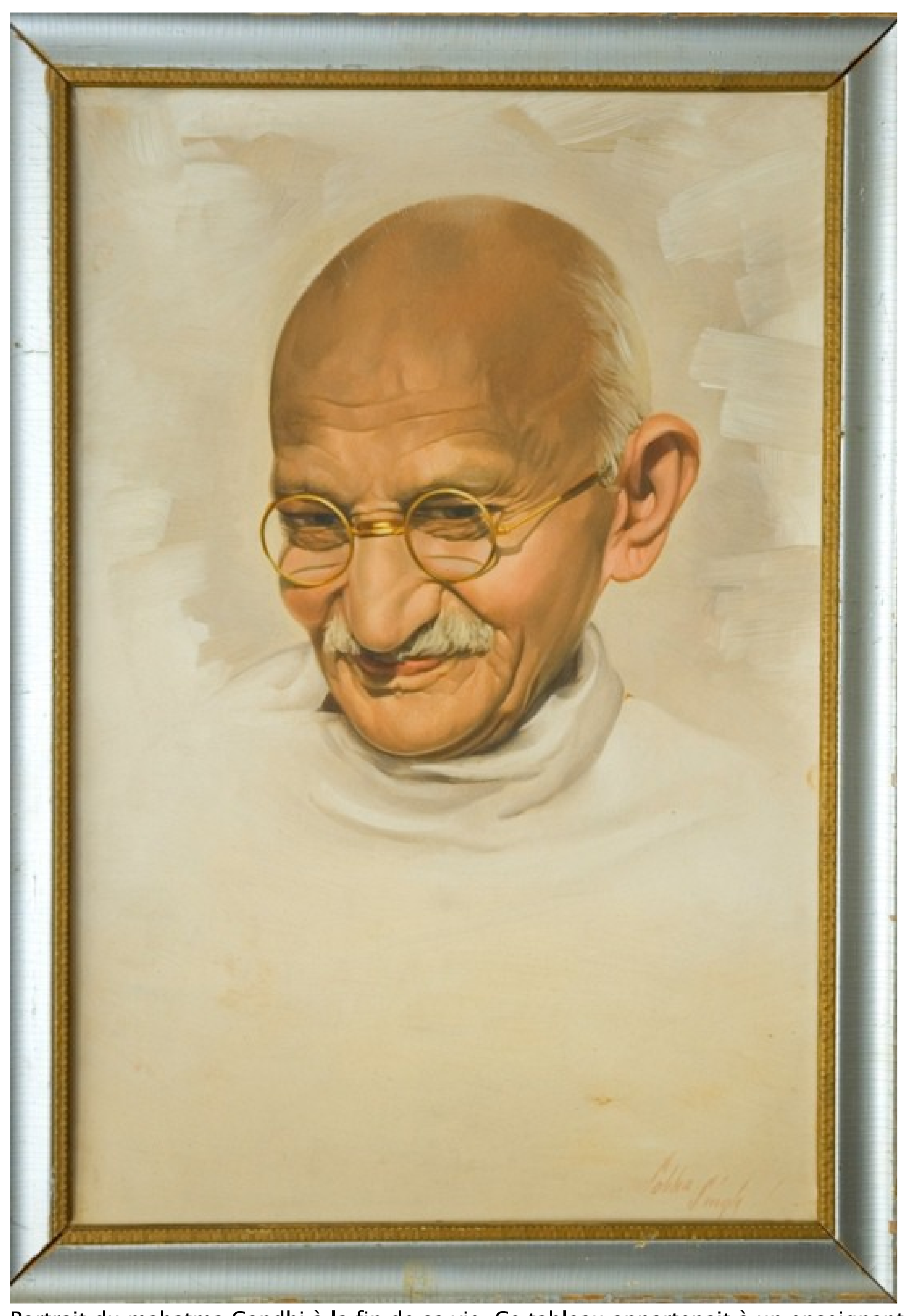
Gandhi admettait que « l'homme devient ce qu'il mange ». En cela, il reconnaît un grand principe énoncé par Hippocrate, ainsi que dans le *Caraka Samhita*, en médecine ayurvédique : « ...le corps est le produit direct de la nourriture » (Livre I, XXVIII, 41).

Mais, dans un discours prononcé devant la Société Végétarienne Londonienne en 1931, Gandhi va beaucoup plus loin. Il critique la démarche qui consiste à devenir végétarien pour des motifs purement médicaux, estimant que c'est la pire entrée en matière et que l'on court ainsi à l'échec. Pour lui, une base morale est indispensable. **« Je pense que ce que les végétariens devraient faire n'est pas d'insister sur les conséquences physiques du végétarisme, mais d'en explorer les conséquences morales »**.

Constatant les polémiques au sein de la communauté végétarienne de Londres et l'attitude sectaire de certains de ses membres, il déclare que « les végétariens doivent être tolérants s'ils veulent convertir les autres au végétarisme. Adoptez une attitude humble »[73]. Cela ne l'empêche pas d'être lui-même inflexible quant à son vœu d'abstinence de viande : « Si quelqu'un me disait que je risque la mort en refusant du bouillon de bœuf ou du mouton, même sur prescription médicale, je préférerais la mort ».

Gandhi dut cependant faire une concession au sujet du lait. Après l'avoir rejeté durant six ans, il dut se résigner à consommer du lait de chèvre à la cinquantaine, alors que ses forces déclinaient dangereusement suite à une infection intestinale. Il avouait même que cela avait été « la tragédie de sa vie ».

73 **Dans le prolongement de ceci, je voudrais souligner que les militants de la cause animale qui utilisent la violence font fausse route. Ils ne peuvent que radicaliser leurs adversaires. Et leur aveuglement non seulement ne convaincra personne, mais desservira la cause qu'ils prétendent défendre. La violence ne peut engendrer que la violence. Seule une attitude de compassion envers toutes les créatures peut briser les chaînes de la souffrance.**



Portrait du mahatma Gandhi à la fin de sa vie. Ce tableau appartenait à un enseignant américain, grand admirateur de Gandhi, qui a vécu plusieurs années en Inde vers 1930.

Contrairement à la tradition hindoue qui tient le lait de vache en grande estime, Gandhi pensait au départ que le régime alimentaire idéal est végétalien, voire frugivore :

« C'est ma ferme conviction que l'homme n'a besoin d'aucun autre lait que celui de sa mère qu'il boit quand il est bébé. Sa diète ne devrait consister en rien d'autre que des fruits secs et des noix. Il peut tirer suffisamment de nourriture pour ses tissus et ses nerfs de fruits comme le raisin et de graines oléagineuses comme les amandes. La maîtrise de la sexualité et des autres passions devient facile pour un homme qui vit de tels aliments ».

Mais, en « idéaliste pragmatique », tel qu'il se définissait lui-même, il dut réviser son opinion après que sa vie fut sauvée par du lait de chèvre bu cru, aussitôt après la traite[74].

Dans son autobiographie, Gandhi raconte avec franchise ses tiraillements, lorsque adolescent un camarade musulman l'avait convaincu de manger de la viande ; ou quand, jeune étudiant en droit à Londres, ses amis tentèrent de lui faire rompre le vœu fait à sa mère de rester fidèle au végétarisme. Plus loin, il n'hésite pas à aborder ses pulsions sexuelles, un sujet tabou à l'époque[75]. Ainsi, Gandhi nous apparaît d'autant plus sympathique qu'il est humain, ne cherchant pas à cacher ses faiblesses et ses déchirements intérieurs.

Il faut souligner cependant que la démarche de Gandhi n'est pas tout à fait représentative de l'hindouisme. Du reste c'est un intégriste hindou[76] qui l'assassina en 1948 et les nationalistes le considèrent toujours comme un traître, l'accusant d'être responsable de la partition de l'empire des Indes. En fait, Gandhi chercha à réconcilier hindous et musulmans, quitte à faire des concessions jugées inacceptables par son camp.

---

74 Les londoniens furent complètement éberlués lorsque Gandhi débarqua de son paquebot en 1931, en sandales et accompagné de ses deux chèvres.

75 Si Robert Masson reproche au végétarisme de diminuer la libido, Gandhi y voyait au contraire un avantage pour faciliter la maîtrise de soi.

76 L'organisation fasciste à laquelle il appartenait, le RSSS, existe toujours et – d'après *Courrier International* – a étendu depuis ses tentacules dans tous les organes de l'armée et de l'administration en contrôlant le BJP, parti nationaliste hindou. À noter que les historiens sont divisés sur la responsabilité du RSSS dans l'assassinat de Gandhi.

Actuellement la consommation de viande augmente globalement en Inde du fait de la multiplication des fast-foods et de l'influence souvent malsaine de Bollywood. Heureusement, depuis peu, beaucoup de jeunes indiens redécouvrent l'enseignement de Gandhi, qui avait été délaissé par la société indienne, trop occupée à courir après la réussite matérielle. Le fait que, de son vivant, Gandhi ait été plus respecté par les musulmans que par les hindous eux-mêmes est bien un signe de l'universalité de son message.

Gandhi a influencé de nombreuses personnalités comme **Martin Luther King** et **Lanza del Vasto**. Ce dernier, chrétien et néanmoins disciple de Gandhi dès les années 1930, écrivait : « La nourriture carnée porte en elle les inquiétudes, les convoitises, les acharnements, les agressivités de la bête ; la nourriture végétale, la fraîcheur et la stabilité de la plante »...

Notons également **Aung San Suu Kyi**, prix Nobel de la Paix 1991 et ancienne prisonnière politique birmane, une végétarienne qui marche héroïquement dans les pas de Gandhi.

Aujourd'hui, le portrait de Gandhi figure sur tous les billets de banque de l'Union Indienne et sa statue trône dans de nombreuses villes, mais bien peu restent fidèles à son enseignement. Il y a même pas mal d'hypocrisie à son égard, dans le monde politique en particulier. Il est vrai que Gandhi a toujours été du coté des faibles et des opprimés. Et en Inde comme ailleurs, le pouvoir s'intéresse plus à ceux qui ont de l'argent.



Billet de dix roupies à l'effigie du Mahatma Gandhi.

Autres religions de l'Inde

Les Jaïns

Religion apparentée à l'hindouisme, le Jaïnisme est une doctrine fixée au 6ème siècle avant J.C. par Mahâvîra (« grand héros »), qui était donc plus ou moins contemporain du Bouddha. Comme les bouddhistes, les Jaïns ne croient pas en un dieu personnel, mais ils admettent l'enchaînement des réincarnations par la loi du *karma*. Comme les hindous, ils considèrent que le divin imprègne tous les êtres : humains, animaux, végétaux et minéraux. Du fait de cette croyance très vive, les jaïns ont mis l'***ahimsa*** en tête de leurs règles morales. Pour eux, l'*ahimsa* ne se limite pas à la non-violence, elle est aussi bienveillance sous toutes ses formes (mentale, verbale et active) envers les êtres vivants. Les jaïns sont donc strictement végétariens et excluent également de leur alimentation les légumes racines (leur arrachage pourrait blesser des animaux vivant dans le sol). Leur compassion s'applique même aux insectes que l'on qualifie chez nous de « nuisibles ». Du reste, certains moines jaïns portent un masque sur le visage pour ne pas avaler de moucheron et balayent le sol devant eux pour ne pas écraser d'insecte. D'autres se déplacent entièrement nus.

Le *Soutra kritanga*, texte sacré jaïn, précise dans l'un de ses aphorismes :

« Un vrai moine ne doit pas accepter de la nourriture ou une boisson préparée à son intention, si elle implique la mort d'êtres vivants. »

L'*Ayâram Gasutta*, texte du 3ème siècle avant J.C., est encore plus clair : « On ne doit tuer, ni maltraiter, ni injurier, ni tourmenter, ni pourchasser aucune sorte d'être vivant, aucune espèce de créature, aucune espèce animale, ni aucun être d'aucune sorte. Voilà le pur, éternel et constant précepte de la religion, proclamé par les sages qui comprennent le monde ».

Chez les laïcs, les métiers tels que boucher, cordonnier ou tanneur sont totalement exclus. Les jaïns (4 millions en Inde), qui sont souvent de riches commerçants ou occupent des postes importants, consacrent une part de leur salaire à édifier de magnifiques temples en marbre blanc et à administrer des refuges pour animaux âgés ou malades.

Précisons encore que Gandhi a vécu toute sa jeunesse au Gujarat, région à forte implantation jaïn. Il ne fait aucun doute que cela ait eu une grande influence sur ses convictions personnelles.

Les Sikhs

Fondée par le **guru Nanak** (1469/1539), la religion sikh procède à l'origine d'une tentative de conciliation entre l'hindouisme et l'islam, avant d'évoluer deux siècles plus tard en ordre militaire. Guru Nanak, un authentique mystique, rédigea une partie du livre saint des sikhs, le *Granth Sahib* (livre du Seigneur), auquel sont incorporés plusieurs chants du poète mystique musulman Kabir. Si les Sikhs sont souvent des mangeurs de viande et de fromage, Guru Nanak était semble-t-il végétarien et recommandait la non-violence, de même que certains de ses successeurs. Plusieurs hymnes du *Granth Sahib* engagent du reste à cultiver l'amour et la compassion. Pour les Sikhs, qui croient en un Dieu unique se manifestant dans toute la création, toute violence envers un être aboutit à une offense envers Dieu. C'est pourquoi les Sikhs honorent les vertus comme la non-violence, la compassion et la charité. Des repas végétariens gratuits sont du reste offerts dans les *Gurdwaras* (temples sikhs) lors de chaque fête religieuse.

Mais Gobind Singh, dernier guru sikh, accorda le droit de recourir à l'épée en cas de légitime défense, ambiguïté qui nous laisse perplexe. Ce ne fut pas le choix de Jésus, ni du Mahatma Gandhi.

Cependant, certains mouvements au sein du sikhisme, comme la secte Namdhari, ainsi que 3HO de Yogi Bhajan recommandent un régime strictement végétarien.

Peut-être influencé par Gandhi dont il était contemporain (ils sont morts la même année), « Un maître sikh, Hazur Sawan Singh (1858/1948) recommandait de s'abstenir de toute nourriture animale telle que la viande, le poisson, la volaille et les œufs parce que « **le fait d'ôter la vie endurcit le cœur et crée de lourdes dettes karmiques. La nourriture carnée représente une entrave dans toute progression spirituelle** »[77].

77 Marjolaine Jolicœur. *Végétarisme et non-violence.*

Les Parsis

Les parsis sont les descendants d'anciens réfugiés iraniens fidèles du prophète Zoroastre (Zarathoustra). Il s'agit d'un culte solaire ayant pour livre sacré le *Zend Avesta*. Religion dualiste, elle postule l'existence de deux forces contraires : l'esprit du bien, *Ahura Mazda* et l'esprit du mal, *Ahriman*. Cette doctrine influença fortement les manichéens.

Zarathoustra était très sévère avec ceux qui persécutent les animaux. « Soient maudits tous ceux qui prêchent qu'il faut tuer le bétail ! » (Gatha, Avesta 1ère partie). D'après la tradition parsie, les animaux possèdent un double de lumière comme les anges et les humains.

Peu nombreuse, la communauté parsie est en voie d'extinction. Cependant, les parsis pèsent lourd dans l'économie indienne. Comme la famille Tata, plus gros industriel du pays, la majorité des parsis sont regroupés à Mumbaï (Bombay). Pour la plupart, ils sont végétariens.

Le Bouddhisme

Religion de la compassion, le bouddhisme prescrit la ***maitrî*** ou bienveillance à l'égard de tous les êtres (hommes et animaux), associée à la renonciation des désirs, qui entraînent souffrance et enchaînement des réincarnations. Pour le **Bouddha** (l'éveillé), l'homme ne saurait manger de viande, car « la consommation de la chair détruit la semence de la compassion » (*Mahaparinirvana Sutra*). Il précise encore : « Celui qui refuse de chasser et de pêcher, qui ne tue point et ne veut être cause de la mort d'aucune créature, faible ou puissante, voilà un homme de bien » (*Dhammapada*). Dans un autre texte du *Mahayana* (« grand véhicule »), le *Lankavatara Sutra,* le bouddha est encore plus catégorique en interdisant formellement la consommation de viande, que l'animal soit mort naturellement ou qu'il ait été tué par soi-même ou quelqu'un d'autre.

Précisons du reste que le Bouddha fit son premier sermon dans le parc aux gazelles de Sarnath, près de Varanasi (Bénarès), donc dans un lieu fréquenté à l'époque par les animaux.

Au 3ème siècle avant J.C., après avoir mené de sanglantes

conquêtes, l'empereur **Ashoka** se convertit au bouddhisme. Dés lors, il prend des mesures énergiques pour réformer les mœurs de son royaume :

« Comprenant que tuer est toujours une abomination et que chasser et pêcher sont des manquements à l'*ahimsa*, Ashoka réglemente sévèrement la chasse. Il favorise le végétarisme dans tout le royaume et interdit les sacrifices rituels d'animaux. Dans ses palais, aucun animal n'est mis à mort, toute la cour royale s'abstient de chair animale. Un banquet typique du roi pouvait se composer de raisins, de dattes et de mangues, de gâteaux sucrés, de riz bouilli avec épices et de lait chaud au safran »[78].

« Par solidarité avec le monde animal, Ashoka fonde des hôpitaux, des hospices afin de recueillir les animaux malades ou âgés. Il encourage la protection des forêts et des plantes médicinales »[79].

Au Tibet, le saint **Shabkar Tsokdruk Rangdrol** (1781/1851) est presque aussi populaire que Milarépa. Il a consacré sa vie à défendre la condition animale et à faire la promotion du végétarisme.

« Nous devons considérer la viande comme impure, comme si elle était la chair de nos parents et de nos enfants. Nous devons la tenir pour du poison. » (Shabkar).

Esprit libre et indépendant, Shabkar considérait la viande comme la nourriture la plus néfaste qui soit. Pour lui, manger de la viande est un obstacle majeur sur la voie de la libération. Contrairement à l'opinion répandue, il considérait que celui qui mange de la viande commet une faute plus grave que celui qui tue l'animal. Effectivement, l'animal est tué parce que certains sont prêts à manger sa chair. L'amateur de viande peut donc être considéré comme le commanditaire de la mort de l'animal, le tueur de l'abattoir n'étant que l'exécutant.

Les phrases suivantes, tirées du livre *Les larmes du bodhisattva,* résument bien la position de Shabkar :

D'innombrables bêtes sont tuées chaque jour
Afin de donner de la viande au monde.
Incontestablement, à des êtres vivants,
Manger de la viande inflige des souffrances.
Aucun autre aliment n'est porteur d'autant de morts,
Et bien plus mauvais que l'alcool est la viande

78 Marjolaine Jolicœur, journal AHIMSA.
79 Marjolaine Jolicœur, journal AHIMSA.

Qui, à un tel degré, nuit à la vie des êtres vivants.
Cette nourriture effroyable doit être proscrite
Par quiconque a de la compassion.
La cause principale d'une renaissance en enfer est de tuer,
Et la viande est la raison principale pour laquelle on tue.

Quelques années plus tard, un autre maître tibétain, **Nyala Pema Dundul** (1816/1872) a pris le relais. Celui-ci raconte une expérience mystique lors de laquelle il a eu la vision des « mondes inférieurs ». Là, les mangeurs de viande se faisaient torturer par les animaux qu'ils avaient dévoré durant leur vie, le pire sort concernant ceux qui avaient procédé à des sacrifices sanglants.

« Comment quelqu'un entraîné à la compassion pourrait-il manger de la viande ? Observe simplement combien la nourriture carnée entraîne de souffrances ! »

Pour lui, la viande est une « nourriture de malheur », qui engendre une existence de souffrance en tant que fantôme *(preta)* durant des milliers d'années.

Dans la perception bouddhiste de l'auteur, « les consommateurs de chair sont soit des *maras* (démons) soit des *rakshasas* (démons cannibales) » et « manger de la viande conduira à renaître dans les enfers, ou en tant qu'oiseau, chacal ou démon cannibale ». De quoi donner la chair de poule ! On se croirait dans un tableau de Jérôme Bosch.

Malgré cela, jusqu'à ces dernières années, la consommation de viande était coutumière au Tibet - pays pauvre en cultures vivrières - y compris parmi les lamas. Spécialistes de la dialectique, ceux-ci étaient très habiles pour justifier leur position.

À son époque, Alexandra David-Neel avait parfaitement saisi le paradoxe qu'il y a pour un bouddhiste censé ne pas tuer d'être vivant à manger de la viande ou du poisson. Dans *Mystiques et magiciens du Tibet* (publié en 1929), elle pose à un lama-ermite – non végétarien – la question embarrassante du bien-fondé de son comportement alimentaire. Après avoir vainement tenté d'emberlificoter son interlocutrice dans de savantes explications, celui-ci finit par couper court à la conversation...

Mais les choses finissent pas évoluer :

Le 3 janvier 2007, à Bodhgaya, lieu de l'illumination du Bouddha, devant une assemblée de 6000 personnes réunissant de nombreux dignitaires du bouddhisme tibétain, le ***Karmapa*** [80] a fait une déclaration solennelle, incitant vivement les moines à renoncer à la viande. Il fit même fermer un abattoir de la communauté tibétaine en exil et le *Dalaï-lama*, qui consommait de la viande pour raison de santé, se serait lui-même conformé à ces directives.

À la suite de cette recommandation, en 2007, 14000 tibétains (principalement des jeunes) ont pris l'engagement par écrit de suivre un régime végétarien à vie. Et depuis, on assiste à une éclosion de restaurants végétariens, même dans les différentes régions tibétaines sous administration chinoise.

Le *Karmapa* a également interdit la viande dans les offrandes rituelles, conformément au précepte du bouddhisme tibétain suivant lequel : « Offrir aux déités de la viande obtenue en tuant des êtres animés est comme offrir à une mère la chair de son propre enfant ; et ceci est un grave manquement »[81].

Dans son livre *Karmapa* , Jean-Paul Ribes note que des prodiges accompagnèrent la naissance du 17ème *Karmapa* , dans une famille de nomades du Tibet oriental le 26 juin 1985. Durant son enfance le jeune garçon faisait preuve de clairvoyance, doublée d'un amour sincère pour les plantes et les animaux. « Mais ce que tout le monde remarque, c'est son amour spontané pour tout ce qui vit. Un animal qui souffre le fait fondre en larmes et il s'emploie à lui porter secours » [...] « Il ne supporte pas que l'on maltraite un arbre, une plante ». Cela montre bien que les recommandations du *Karmapa* en faveur du végétarisme correspondent à un penchant naturel et que ses prises de positions écologiques sont parfaitement sincères.

En effet, le *Karmapa* sonne le tocsin pour que son peuple devienne conscient du péril planétaire lié à l'environnement et que chacun réforme son comportement (préservation de la qualité de l'eau et du sol, incitation au reboisement, développement des énergies douces).

---

80 Troisième rang parmi les dignitaires religieux du bouddhisme tibétain. Il a fuit le Tibet sous occupation chinoise à l'âge de 14 ans en traversant l'Himalaya en plein hiver.

81 On voit apparaître avec le *Karmapa*, une nouvelle génération de chef religieux inspiré, animé d'une réelle volonté de réforme pour mettre fin au laisser-aller du clergé. Voir ses déclarations sur le végétarisme en annexe.



Orgyen Trinley Dorjé, 17ème Karmapa
chef de l'école des Kagyupa (voie de la transmission orale)

En Chine intérieure, on assiste également à un récent développement des pratiques végétariennes (pas seulement parmi la communauté tibétaine) parallèlement à un essor de la consommation globale de viande. Autrefois associé au bouddhisme de groupes religieux marginaux, le végétarisme chinois contemporain est plutôt lié à des raisons de santé, comme la peur d'une contamination suite à l'épidémie de grippe aviaire en 2003. Comme dans le reste du monde, le phénomène est majoritairement féminin.

Par contre, les observateurs notent un net recul du sentiment de compassion vis à vis des animaux dans la population chinoise depuis le milieu du 20ème siècle. Cela est certainement lié à l'éradication par le pouvoir central d'un grand nombre de groupes religieux bouddhistes jugés subversifs. La Chine ancienne était en effet profondément imprégnée par la morale bouddhiste et, à la fin du 19ème siècle, la consommation de viande – en particulier de bœuf – était encore considérée comme impure et incompatible avec une démarche spirituelle authentique.

Albert Schweitzer signale que le sentiment de compassion envers les créatures existait déjà avant l'introduction du bouddhisme en Chine au début de l'ère chrétienne, notamment sous l'impulsion de Mencius (372/289 av. J.C.). Il cite un ouvrage populaire du Moyen Âge, le *Kan-ying-p'ien (Le Livre des actions et des rétributions)* dont l'un des préceptes engage au respect scrupuleux de la vie animale :

« Il faut avoir pour toutes les créatures un cœur compatissant. Il ne faut faire aucun mal ni aux vers, ni aux insectes, ni aux plantes, ni aux arbres. Il agit mal [...] celui qui tire sur les oiseaux, chasse les animaux sauvages, déterre les larves des insectes, effraye les oiseaux qui couvent, bouche les terriers, détruit les nids, blesse les bêtes portantes, [...] trouble le repos des hommes et des bêtes ».

On croirait des préceptes jaïns.

Il en va de même au Japon où le bouddhisme zen (école shingon) interdit la viande aux moines. Le maître Dõgen disait même que « le fait de manger de la viande diminue l'esprit de compassion ». Du reste, historiquement, la base de l'alimentation japonaise est constituée de riz accompagné de haricots et de légumes, la consommation de viande n'ayant été introduite qu'à la fin du 19ème siècle, avec son cortège de

maladies. Mais l'attitude du clergé bouddhiste vis à vis de la viande est loin d'être uniforme. Globalement, le végétarisme est plus répandu dans les pays suivant la tradition du Mahâyâna ou grand véhicule, soit le Tibet, la Chine, la Corée et le Japon ; tandis que les pays du sud-est asiatique comme la Birmanie, la Malaisie, la Thaïlande, le Cambodge, le Laos, le Vietnam ou le Sri Lanka, qui suivent la tradition du Theravâda, sont moins scrupuleux sur le principe. Le prétexte invoqué est que les moines bouddhistes mendiant leur nourriture quotidienne, il leur est impossible de refuser un aliment, ni de formuler un choix. Ils doivent accepter ce qu'on leur propose...

Comme l'écrit l'illustratrice Stéphanie Ledoux, les moines birmans n'ont « pas le droit de tuer (même un moustique !) mais ils ont le droit de manger de la viande, tant que ce n'est pas eux qui ont tué l'animal. »

La position du « Petit Bouddha » népalais

Un autre leader religieux a pris position contre le sacrifice rituel, couramment pratiqué au Népal. Il s'agit du jeune ermite *Dharma Sangha, ex-Palden Dorje* (*Ram Bahadur Bomjan* pour l'état civil), surnommé *Little Buddha* et qui jouit d'une extraordinaire popularité dans son pays. Issu d'une famille paysanne très pauvre, il est considéré par beaucoup comme la réincarnation du Bouddha historique, qui est né dans la même région et dont la mère portait le même prénom *Maya*. Il serait plus juste de voir en lui un *bodhisattva*, c'est à dire un être qui recherche l'illumination par amour pour toute forme de vie. Il a du reste lui-même nié être la réincarnation du bouddha Sakyamuni. Comme le *Karmapa*, il manifesta très jeune une vive compassion à l'égard des animaux, qui sont pour lui des êtres vivants doués de sensibilité. Son engagement en faveur du végétarisme a été précoce, puisque, lorsque sa mère Maya Devi était enceinte de lui, elle ne pouvait pas manger de la viande sans être malade ! Désormais, sur ses conseils, sa famille est devenue strictement végétarienne, ainsi que plusieurs personnalités népalaises. Et, depuis qu'il a entamé sa méditation en mai 2005, le pays en proie à la guerre civile a retrouvé une paix précaire.

On prétend qu'il a cessé de manger et de boire depuis cette date,

alors qu'il n'avait que 15 ans, ne se nourrissant que de *prana*, l'énergie cosmique. Si c'est vrai, cela contredit bien sûr les lois de la nutrition et même un observateur averti comme Matthieu Ricard exprime des doutes. Pourtant, il est notoire que des stigmatisées comme Thérèse Neumann et Marthe Robin n'ont vécu durant des années que d'une hostie quotidienne, sans absorber aucun autre corps liquide ou solide. Si ces prodiges dérangent les autorités civiles et religieuses, ils ne se limitent pas à la seule religion chrétienne, puisqu'on trouve des exemples comparables partout à travers le monde. Ce n'est pas parce qu'un phénomène défie les lois de la science qu'il faut le nier pour autant.[82]



Dharma Sangha en méditation, 9 mai 2009, date anniversaire de la naissance du Bouddha

Pour ma part, je suis convaincu que *Dharma Sangha* ne mange ni ne boit plus depuis 2005, même si ça arrange certains de croire qu'il se

82 Dans les années 1930, le swami Paramahansa Yogananda rencontra Giri Bala, une femme bengalie qui est restée 56 ans sans rien boire ni manger. Prahlad Jani, un autre yogi indien, présente aujourd'hui les mêmes capacités.

Le magazine NEXUS a consacré deux dossiers à ce phénomène dénommé *inédie* : dans son n° 69 de juillet-août 2010, puis 16 pages dans le n° 88 en septembre-octobre 2013.

nourrit en cachette. On peut juste préciser qu'il a été filmé début 2006 par Discovery Channel durant 4 jours et 4 nuits d'affilée, durant lesquels il est resté parfaitement immobile, en méditation, sans manger ni boire quoi que ce soit.

Depuis mai 2005, *Dharma Sangha* médite dans la jungle du Teraï, fréquentée par les bêtes sauvages, au pied d'un figuier sacré (*Ficus religiosa* ou *Pipal*), s'éclipsant lorsqu'il est pressé par la foule, puis réapparaissant régulièrement pour diffuser son enseignement au public népalais qui afflue en masse.



Au printemps 2011, il a poursuivi de 6 mois l'ascèse de 6 ans qu'il s'était fixé. La jungle dans laquelle il séjourne est fréquentée par les éléphants sauvages, les tigres, les cobras, les scorpions et les moustiques qui pullulent durant la mousson. Sans compter les groupes d'intrus qui débarquent à l'occasion dans le but de troubler sa méditation et certains médias qui essayent de ternir sa réputation. On peut voir dans ces tentatives de déstabilisation une réponse à la prise de position vigoureuse de *Dharma Sangha* contre les sacrifices rituels, profondément enracinés dans la culture népalaise.

Début octobre 2009, *Dharma Sangha* a pris la parole devant 10000 personnes pour exhorter les gens à abandonner les sacrifices rituels lors du festival ***Ghadi Mai.*** Il faut savoir qu'à l'occasion de cette fête, qui a lieu au Népal en novembre tous les 5 ans, près de 250000



Dharma Sangha, novembre 2008

animaux sont sacrifiés, ce qui en fait le plus grand abattoir du monde. Les animaux en question sont principalement des chèvres.

Les autres animaux sacrifiés sont des buffles[83], pigeons, canards et coqs. Les végétariens, pour leur part, offrent des fleurs, des fruits, du rouge vermillon, des miroirs, du fil rouge et des bracelets.

En 2009, les prêtres hindous – qui ont des intérêts financiers importants en la matière – ont empêché *Dharma Sangha* de s'exprimer durant le festival, sous le prétexte de maintenir la sécurité des lieux. Mais prenons garde à ne pas jeter la pierre aux népalais. Aussi horrible que soit cette tuerie, il se passe la même chose quotidiennement dans nos abattoirs aseptisés.[84]

D'après un internaute australien qui aurait réussi à rentrer en contact avec lui en méditation, *Dharma Sangha* se consacrerait actuellement à réduire les énergies et émotions négatives générées par le comportement de l'humanité. Par ailleurs, un grand bâtiment est actuellement en cours de construction, afin d'accueillir les pèlerins qui viendront recevoir son enseignement dans les années à venir.

Le Confucianisme

Si la révolution culturelle a tenté de l'éradiquer, **Confucius** ou **Kǒngzǐ** (551/479 av. J.C.) conserve une grande influence sur la mentalité et le code de conduite des chinois. Contemporain de Pythagore, Zoroastre, Mahavira, Bouddha et Lao Tseu, Confucius jette les bases d'une morale

---

83 En 2009, 20000 buffles ont été tués à cette occasion. Voir la vidéo sur http://www.etapasvi.com

Pour plus de clarté, il faut préciser la situation particulière du Népal, où 90% de la population est hindoue, tandis que 10% est de confession bouddhiste. Mais les deux religions sont relativement imbriquées, et contrairement à l'Inde, les sacrifices rituels d'animaux sont couramment pratiqués au Népal. Cependant, la moitié des hindous qui viennent sacrifier un animal lors du festival de *Gadhi Mai* proviennent de l'Inde, la région étant frontalière. Les gens s'imaginent ainsi attirer sur eux et leur village les bonnes grâces de la déesse Durga. Le message de *Palden Dorje* – typiquement bouddhiste – puisse-t-il être entendu et ce genre de pratique cesser rapidement.

84 Voir en annexe le témoignage d'un employé de Charal page 241.

socialement acceptable, qui rappelle parfois celle d'Épicure :

« Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse ».

« Les céréales doivent représenter la partie principale de la nourriture ».

« Quiconque a entendu les cris d'un animal qu'on tue ne peut plus jamais manger de sa chair ».

Le Taoïsme

Légèrement antérieure au Confucianisme, le Taoïsme est une philosophie libertaire et bucolique fondée par **Lao Tseu** (ou Laozi), auteur présumé du Tao Te King. Il s'agit d'une vision du monde empreinte d'une grande sagesse, qui vante les mérites du non-agir.

« Dans les règles monastiques du taoïsme actuel se retrouvent ces commandements :

- « Tu ne tueras aucun être vivant, et tu ne feras de mal à aucun. »
- « Tu ne consommeras ni la viande, ni le sang d'aucun être vivant »[85].

L'interdit taoïste concerne principalement les viandes de bœuf et de chien.

85 Marjolaine Jolicœur. *Végétarisme et non-violence.*

L'aube d'une nouvelle ère

Vers une humanité végétarienne ?

Depuis l'antiquité, les plus grands philosophes ont prédit que, tant que l'homme n'abandonnera pas la nourriture carnée, l'humanité ne connaîtra pas la paix.

Tout comme Socrate, **Pythagore** (570/v.480 av. J.C.) était végétarien, et sa doctrine nous est connue par les philosophes grecs qui l'ont commentée, en l'occurrence Ovide :

« Aussi longtemps que les hommes massacreront des animaux, ils se tueront entre eux. En effet, celui qui sème les graines du meurtre et de la souffrance ne peut récolter la joie et l'amour ».

D'après **Plutarque** (v. 46/v. 125) en effet :

« Les disciples de Pythagore ont préconisé la bonté envers les animaux en guise d'exercice préparatoire qui doit mener à la pitié et à l'amour de l'humanité » *(L'intelligence des animaux).*

Au 19ème siècle, **George Sand** (1804/1876) manifeste elle aussi sa foi dans l'évolution future de l'humanité, qui devra s'affranchir à la fois de son addiction à la viande et des guerres qui l'accablent :

« Ce sera un grand progrès dans l'évolution de la race humaine quand nous mangerons des fruits et que les carnivores disparaîtront de la Terre. Tout sera faisable sur cette Terre à partir du moment où nous

viendrons à bout des repas de viande et des guerres ».

Nous sommes sans doute à l'aube de cette époque, car une récente enquête aux États-Unis indique que 42 % des végétariens américains, soit 4,8 millions de personnes, considèrent l'abattage d'animaux comme un meurtre[86].

Philosophe, poète et naturaliste américain, **David Thoreau** (1817/1862) influença Tolstoï, Gandhi et Martin Luther King, qui s'inspirèrent de sa doctrine de la désobéissance civile. Apôtre de la non-violence et de l'abolition de l'esclavage, David Thoreau entrevoyait une humanité végétarienne :

« Il est dans la destinée humaine, dans son évolution progressive, d'arrêter de manger de la viande ».

Tolstoï (1829/1910) fut l'un des plus fervents partisans du régime végétarien, dans lequel il voyait à la fois une obligation morale et un premier pas pour s'affranchir du cloaque dans lequel l'alimentation carnée maintient l'homme « primitif » :

« Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura aussi des champs de bataille ».

« ...la nourriture carnée est un résidu primitif ; le passage à une alimentation végétarienne est la première manifestation de l'instruction ».

À propos de Tolstoï, il y a une petite anecdote intéressante :

Végétarien convaincu, Tolstoï ne mangeait pas de viande. Or, un jour, une tante vint passer quelques jours à la maison. Cette dame aimait bien la viande et se plaignit de la frugalité des repas qu'on lui servait. Le lendemain, en venant à table, elle trouva une volaille vivante attachée à sa chaise et un grand couteau posé sur son assiette. Comme elle demandait ce que signifiait cette mascarade, Tolstoï, gardant difficilement son sérieux, lui répondit : « Nous savions que vous vouliez manger du poulet, mais personne à la maison n'a osé le tuer ! »

86 Source : www.euroveg.eu/lang/fr/info/howmany.php

La lecture de Tolstoï inspira le **Mahatma Gandhi** (1869/1948) durant sa jeunesse. Celui-ci reprit à son compte l'idéal moral du poète russe, non sans avoir expérimenté divers régimes alimentaires :

« J'ai la conviction que le progrès spirituel exige qu'à un moment nous cessions de tuer les autres créatures pour la satisfaction de nos désirs corporels » (1932).

Prix Nobel de littérature en 1925, **George Bernard Shaw** (1856/1950) découvrit le végétarisme dans sa jeunesse à la lecture de Shelley. Lui aussi estimait que la Terre ne connaîtra pas la Paix tant que l'homme se nourrira de viande :

« Tant que nous sommes nous-mêmes les tombeaux vivants d'animaux assassinés, comment pouvons-nous espérer des conditions de vie idéales sur cette Terre ? ».

George Bernard Shaw était un homme plein d'humour. À la fin de sa vie, alors qu'il était malade et condamné par ses médecins, il dicta devant ceux-ci son testament dans les termes suivants :

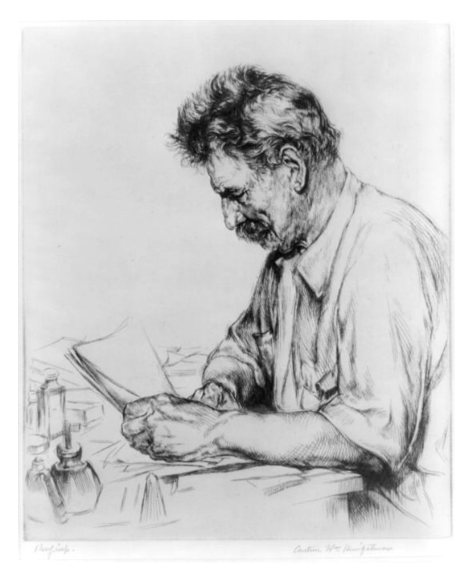
« Je déclare solennellement que telle est ma dernière volonté : une fois délivré de mon corps physique, je désire que mon cercueil soit porté au cimetière accompagné par un cortège funèbre composé comme suit : d'abord d'oiseaux, deuxièmement de moutons, d'agneaux, de vaches et d'autres animaux de ce genre, troisièmement des poissons vivants dans un aquarium. Chacun des membres de ce cortège devrait porter une pancarte avec l'inscription : Seigneur, sois miséricordieux envers notre bienfaiteur G.B. Shaw qui a donné sa vie pour sauver la nôtre ».

Finalement, il se rétablit et vécut encore plusieurs années.

Albert Einstein (1879/1955) lui-même semblait ressentir le caractère morbide de l'alimentation carnée et son influence mortifère sur les populations :

« Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre qu'une évolution vers un régime végétarien ».

Prix Nobel de la Paix en 1953, **Albert Schweitzer** (1875/1965) mit en pratique ses convictions chrétiennes à travers ses activités de médecin missionnaire en Afrique, ainsi que par ses pensées philosophiques et théologiques. C'était aussi un compositeur et un organiste de talent. Végétarien au soir de son existence, il attachait une grande importance au respect de la vie :



Albert Schweitzer

« Jusqu'à ce qu'il étende le cercle de sa compassion à toutes les créatures vivantes, l'homme lui-même ne trouvera pas la paix ».

De confession protestante, Albert Schweitzer voulait-il par cette phrase insister sur une faille majeure de la théologie catholique, qui n'accorde pas aux animaux le statut de créatures vivantes méritant l'amour et le respect qui leur reviennent ?

Georges Krassovsky (1915-2011) est un grand humaniste et pacifiste qui a mené de nombreuses actions, notamment à vélo, un peu partout en Europe. Lui aussi estimait que la paix universelle est subordonnée à notre attitude vis à vis du monde animal :

« Il y a toutefois un domaine - un domaine très étendu et très important - où nous devons également rechercher la Paix, c'est celui de nos relations avec les animaux domestiques et sauvages. Car là aussi, il y a une situation de guerre et ce sont incontestablement les hommes qui y jouent le rôle d'agresseurs en infligeant à des créatures sans défense d'indicibles souffrances : la vivisection, la chasse, l'élevage industriel... Que d'innocentes victimes ! Et comment voulez-vous que les hommes qui commettent tous ces actes de cruauté et ceux qui y consentent puissent vivre en Paix entre eux ? [...] Comment voulez-vous que les hommes trouvent la paix intérieure en ayant les mains couvertes de sang ? Et sans cette paix intérieure, comment peut-on espérer que la Paix - la vraie Paix, la Paix sans armes - puisse s'établir un jour dans le monde ? »[87].

Plusieurs des auteurs que nous venons de citer vécurent jusqu'à 90 ans et plus. Comme quoi le régime végétarien procure de vieux os.

87 Cité par Marjolaine Jolicœur dans le journal AHIMSA.

Little Tyke, la lionne végétarienne

L'homme n'est pas le seul à pouvoir se passer de viande. Des animaux considérés comme exclusivement carnivores adoptent parfois un régime végétarien. Certes, ces cas sont extrêmement rares, mais fascinent et représentent une énigme scientifique.

Ainsi l'histoire de la lionne *Little Tyke* défraya la chronique aux États-Unis dans les années 1950. Au zoo de Seattle se trouvait alors une lionne arrachée à la vie sauvage, qui tuait tous les petits auxquels elle donnait naissance en les fracassant contre les barreaux de sa cage. Lorsque Georges et Margaret Westbeau furent témoins d'une nouvelle « tentative d'homicide », ils parvinrent à attraper le lionceau, gravement blessé à une patte et à le retirer des crocs de la lionne à travers les barreaux. Ils emmenèrent alors le bébé (qui était une femelle) dans leur ranch, où ils élevaient déjà chevaux, vaches, poulets, paons, accompagnés de chiens et chats. Curieusement, la jeune lionne, qui se remettait de sa blessure, refusait catégoriquement les os de bovins, qui sont un délice pour ses congénères, ainsi que les biberons de lait + céréales lorsqu'ils contenaient ne serait-ce qu'une goutte de sang. De même, la lionne frémissait de peur et se sauvait si elle sentait une odeur de viande hachée sur la main de son soigneur. Malgré la promesse d'une récompense de 1000 $ à qui pourrait faire manger de la viande à la lionne, celle-ci continuait de refuser toute nourriture carnée pour se contenter d'un mélange de céréales, de lait et d'œufs. *Little Tyke* s'entendait bien avec les chats de la ferme, ainsi qu'avec un faon, mais surtout avec l'agneau *Becky,* qui marquait un attachement particulier pour la lionne. La lionne témoignait aussi son affection en léchant avec douceur une portée de poussins. Elle abritait volontiers ceux-ci dans son encolure, voire dans sa gueule, sans leur faire aucun mal. Tout cela fut filmé par une équipe de télévision pour l'émission *You asked for it ! (A votre demande)* présentée par Art Baker. *Little Tike* mourut à l'âge de 9 ans d'une infection pulmonaire[88].

88 Détails et photos sur le site : http://pranique.com/lionveg.html.

Le régime végétarien de cette lionne présente une énigme pour la science. En effet, les félins sont des carnassiers qui peuvent devenir aveugles ou développer une cardio-myopathie lorsque leur alimentation est carencée en taurine. Or la viande est l'unique source de taurine, substance absente de l'alimentation végétale, alors que le lait et les œufs n'en contiennent que des traces. Comment *Little Tyke* a-t-elle pu vivre 9 ans en bonne santé sans un régime alimentaire adapté à sa race ? A croire que, par son choix délibéré, la lionne a provoqué une mutation génétique qui lui a permis de s'adapter à un régime sans viande et carencé en taurine.

Bien que rare, le cas de *Little Tike* n'est pas unique. Dans son *Autobiographie d'un yogi* (chap. 42), le Swami Paramahamsa Yogananda cite le cas d'une autre lionne apprivoisée rencontrée à Allahabad en 1936. Elle refusait également la viande, lui préférant le riz et le lait.

Il existe des cas analogues chez les chats, comme *Dante*, le chat de Becky Page, en Grande Bretagne. C'est un jeune chat noir et blanc recueilli dans la rue, qui refuse la viande comme le poisson. Il se détourne des meilleurs aliments en boite, pour jeter son dévolu sur les fruits et légumes, en particulier les bananes. Ce chat d'intérieur déteste sortir. Il préfère rester à la maison avec ses compagnons : trois poulets, un lapin, deux cochons d'Inde, un rat, un hamster et un poisson. Une vraie arche de Noé !

Au Rajasthan, les **Bishnoïs** vouent une profonde vénération envers les arbres et protègent les gazelles du désert. Pour sauver des arbres, ils se laissèrent massacrer par centaines par les soldats du Maharaja de Jodhpur au 18ème siècle. Aujourd'hui, les Bishnoïs constituent un vivant modèle de protection de la nature pour les populations indiennes. Bien entendu ils sont végétariens et les gazelles sauvages approchent sans crainte des humains qui les soignent et les nourrissent. Au vrai sens du terme, puisque les femmes Bishnoïs n'hésitent pas à allaiter les bébés gazelles.

Il nous semble que l'exemple de ces animaux illustre une préfiguration de ce qui constituerait une humanité sans violence. Ne sont-ils pas venus sur terre en témoignage et pour nous donner une leçon ? A savoir que chacun d'entre nous peut renoncer à faire couler le sang et se nourrir sans porter atteinte à d'autres êtres vivants. Même la thèse des naturalistes, selon laquelle les canines des félins sont faites pour déchirer

la viande, est mise en échec par des exemples comme celui de *Little Tike*. Ainsi, il n'y aurait pas de fatalité dans la nature ; où plutôt, il existe une loi supérieure à la loi naturelle, qui peut briser les chaînes du déterminisme[89].

Quant aux théologiens qui seraient tentés de le faire, ils ne peuvent plus désormais considérer comme une hallucination la déclaration du prophète **Isaïe** (65, 25) :

« Le loup et l'agnelet paîtront ensemble
Le lion comme le bœuf mangera de la paille,
Et le serpent se nourrira de poussière ».

Pour ma part, je pense depuis longtemps que l'humanité est appelée à devenir végétarienne, par choix ou par nécessité. C'est aussi ce que pense le Docteur Christian Tal Schaller, qui écrit : « ...le troisième millénaire verra s'instaurer une alimentation végétale pour tous les habitants de la planète ».

Soyons les acteurs de notre futur en rejetant la viande, premier pas vers une société fraternelle ; et faisons de la non-violence l'antichambre de l'amour envers toutes les créatures.

Un avant-goût du paradis

Au Moyen-Âge, **Saint François d'Assise** (1182/1226) préfigure les temps messianiques : son amour immense envers la création (animaux, plantes, minéraux, éléments naturels, astres...) lui permet d'établir un rapport de confiance avec le règne animal, de dialoguer et d'avoir autorité sur celui-ci.

Saint Bonaventure, lui-même franciscain, affirmait sa conviction de l'existence d'une âme animale. Il décrit le comportement particulier des animaux partout où passait Saint François, comme à Greccio où il caressait affectueusement un lièvre venu se blottir contre sa poitrine. L'anecdote du loup qui terrorisait la même ville est célèbre :

« A Greccio, où la ville était aux prises avec les meutes de loups féroces et la grêle qui ravageait les vignes, François appela tout le monde à

89 Le fait que les créationnistes américains se soient emparés de l'histoire de Little Tyke n'enlève rien à son authenticité.

la conversion, - c'était le prix à payer pour être délivrés de ces fléaux. Les habitants de la ville furent témoins de la marche du saint dans la forêt, pour aller au devant du méchant loup, qui mit sa patte dans la main de François, après s'être engagé par pacte à ne plus faire de mal à personne ».

En effet, les habitants de la ville s'étaient engagés à nourrir le loup en échange de l'arrêt des attaques de celui-ci.

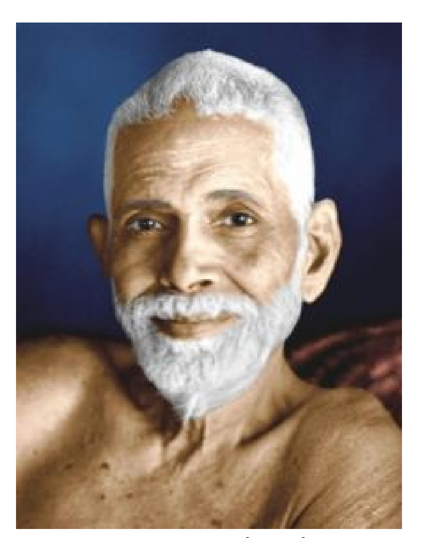


St François, émail de Wisques

On représente souvent Saint François avec des oiseaux. Précisons qu'il ne les attirait pas avec du vieux pain sur son balcon comme dans la chanson.

« Près de Venise, les oiseaux faisaient un tel vacarme durant la prière des frères que François les fit taire jusqu'à la fin des Laudes. Il lui obéirent »...

Ceux qui pensent que Saint François d'Assise est un cas unique se trompent. Dans le sud de l'Inde, **Ramana Maharshi** (1879/1950) était suivi par une quantité d'oiseaux et d'animaux domestiques lorsqu'il faisait sa promenade quotidienne sur la colline d'Arunâchala, près de Tiruvannamalai. Il arbitrait même les différents entre les bandes de singes qui venaient le trouver pour régler leurs conflits ! Lui aussi avait atteint cet état de béatitude et d'amour universel envers toutes les créatures.


Ramana Maharshi

En 1978, j'ai fait la connaissance d'un yogi hindou nommé Thikonath Baba, qui avait vécu douze ans dans une caverne du mont Abu (sud du Rajasthan), au milieu de la jungle infestée de singes, de serpents, ainsi que de quelques tigres et ours. A l'époque où je l'ai rencontré, il vivait principalement à côté d'une petite plantation de bananiers et de papayers, au pied de la montagne. Or, les singes, qui aiment les bananes, respectaient sa plantation, dans laquelle il leur avait interdit de pénétrer. Il

s'adressait du reste à eux dans leur langage. Quand on a vu avec quelle rapidité une bande de singes est capable de dévaster une plantation de manguiers, on est impressionné. L'ermite hindou dont je parle était bien entendu strictement végétarien.[90]

Apparemment, il n'avait pas conclu de pacte avec les serpents, puisqu'un jour, en plein après-midi, nous vîmes un python de près de 4 m de long, gros comme un tuyau de lance à incendie, traverser tranquillement le terrain, à quelques pas de l'endroit où nous dormions la nuit à la belle étoile... Je n'avais pas à m'en faire, les animaux sont moins dangereux que les humains !

En présence de cet ermite, un villageois raconta un jour une anecdote instructive. De temps en temps, un tigre sortait de la jungle et s'attaquait aux troupeaux des paysans vivant au pied de la montagne. Avec les vaches, le tigre apaisait toujours sa faim, car elles se dispersent. Avec les buffles, il repartait bredouille, car cet animal, qui a gardé l'instinct de survie, se regroupe en faisant face et le tigre craignant une blessure finissait par abandonner la partie. Cela pour signifier qu'en cas de danger l'individualisme nous mène à la perte. Seule la solidarité peut nous sortir d'affaire. Décidément, les animaux ont bien des choses à nous apprendre.

Martin Luther King n'exprimait pas autre chose en disant : « Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous mourrons seuls comme des idiots ! »

Médiumnité et monde animal

Chacun sait qu'une profonde affection partagée, entre humains tout comme à l'égard d'un animal, permet de développer des liens télépathiques particuliers. **Samantha Khury** est une américaine qui, malheureuse durant son enfance, s'est tournée vers les animaux qui l'ont réconfortée. Elle en a tiré d'étonnants dons médiumniques lui permettant de diagnostiquer et de traiter l'origine des mystérieuses maladies frappant les animaux les plus divers.

---

90 Précisons que, selon les **Yoga Sutras** de **Patanjali** (3,17), la compréhension du langage de tous les êtres vivants est une résultante du *Samyama*, l'état d'unité avec la création résultant de la méditation.

Je parle aux animaux, un documentaire de Peter Friedman (2000), la montre ainsi faire de la gymnastique en mouvements coordonnés avec un perroquet déplumé par le stress, guérir un chat névrosé ou déceler la cause de l'agressivité d'un étalon épuisé par son entraînement intensif.

Nous aurions tous en nous cette capacité non développée.

Voltaire n'avait-il pas raison, de dire que nous avons perdu la capacité de dialoguer avec les animaux depuis que nous les mangeons ?

Rétablissons enfin cette confiance perdue et nous serons émerveillés par le résultat.

D'après Samantha Khury, **« les animaux sont extrêmement sensibles et conscients de leur environnement. Beaucoup plus que les gens ne le croient »**. Plusieurs vidéos d'elle sont visibles sur *Dailymotion* .

Pour ceux qui s'intéressent de près à la communication télépathique avec le monde animal, je recommande la lecture du livre *Perles de sagesse du peuple animal*, aux éditions Ariane. C'est un recueil de messages télépathiques collectés par des femmes médium auprès d'animaux les plus divers, plusieurs étant le porte-parole de leur espèce.

D'après ces messages, certains animaux, comme les poulets, accepteraient volontiers d'être consommés par l'homme, à condition d'avoir été élevés dans des conditions décentes, en contact avec la terre et qu'on leur demande avec respect la permission de les sacrifier, comme le font les chasseurs animistes. Si ces conditions ne sont pas remplies, la viande peut devenir toxique pour celui qui la mange. Mais il va de soi que, quand on aime véritablement les animaux, on évite absolument d'en consommer la chair.


Hélène Bouvier

Hélène Bouvier (1901/1999) était une femme médium, profondément croyante, qui avait le don de communiquer avec les défunts. Végétarienne, elle était convaincue de l'existence de la réincarnation et portait bien ses 90 printemps. D'une grande simplicité, elle s'intéressait plus aux choses spirituelles que matérielles ; tout le contraire de notre époque. Hélène Bouvier avait une vénération particulière pour le Padre Pio, qu'elle rencontra à plusieurs reprises. Il lui apporta un grand réconfort dans une période de désarroi, et elle eut l'occasion d'expérimenter personnellement le don de bilocation du

Padre. Elle a écrit près d'une dizaine de livres dans lesquels elle raconte ses expériences.

Dans *Merveilleuse certitude* – datant de 1969 – elle écrit :

« Les hommes sont persuadés qu'ils mourraient s'ils ne mangeaient pas de viande, pourtant on vit très bien en étant végétarien... Ce qu'il faudrait surtout éviter, c'est de causer de la souffrance à un animal, ne pas chasser pour le plaisir de tuer, pour avoir le plus beau tableau de chasse, oubliant que tout acte cruel porte son fruit ».

Elle raconte ailleurs qu'elle a mis plusieurs fois des chasseurs en garde, les avertissant qu'ils risquaient de sérieux problèmes s'ils n'abandonnaient pas la chasse. Ce qui ne manqua pas de se produire chez ceux qui ne tinrent pas compte de ses recommandations.

Effectivement, l'empereur François-Joseph – qui était un chasseur invétéré avec un lourd tableau de chasse – a connu de graves ennuis au cours de sa vie : le suicide de son fils Rodolphe, l'exécution de son frère Maximilien empereur du Mexique, l'éloignement puis l'assassinat de sa femme Sissi, l'assassinat de son neveu l'archiduc François-Ferdinand à Sarajevo en 1914, qui déclencha la première guerre mondiale et pour finir la dissolution de son empire, démantelé par les puissances victorieuses deux ans après sa mort. La tuerie de milliers de bêtes sauvages, qu'il abattit au cours de son existence, avait sans doute généré un lourd karma.[91] Et Louis XVI, autre passionné de chasse, termina sa vie tragiquement comme un vulgaire gibier...de potence.

Dans un autre livre intitulé *Entre les mains de Dieu* (1993), Hélène Bouvier aborde la question de **l'âme animale** :

« Combien de fois ne m'a-t-on pas injuriée lorsque j'affirmais que les animaux avaient une âme ! Je sais que pour beaucoup, cette vérité est fort gênante. Mais il me faut bien continuer à la proclamer, surtout lorsque je vois un animal décédé. J'en profite pour saluer le courage du pape Jean-Paul II qui, il y a deux ans, a dit dans son allocution de la nouvelle année que les animaux avaient une âme et qu'il ne fallait pas les faire souffrir.

91 En France, la loi protège les chasseurs puisqu'un décret paru au Journal Officiel du 6 juin 2010 menace ceux qui tentent d'empêcher une chasse d'une amende de 5ème classe de 1500 € à 3000 € en cas de récidive. Les parlementaires avaient voté cette proposition de loi presque à l'unanimité en décembre 2008.

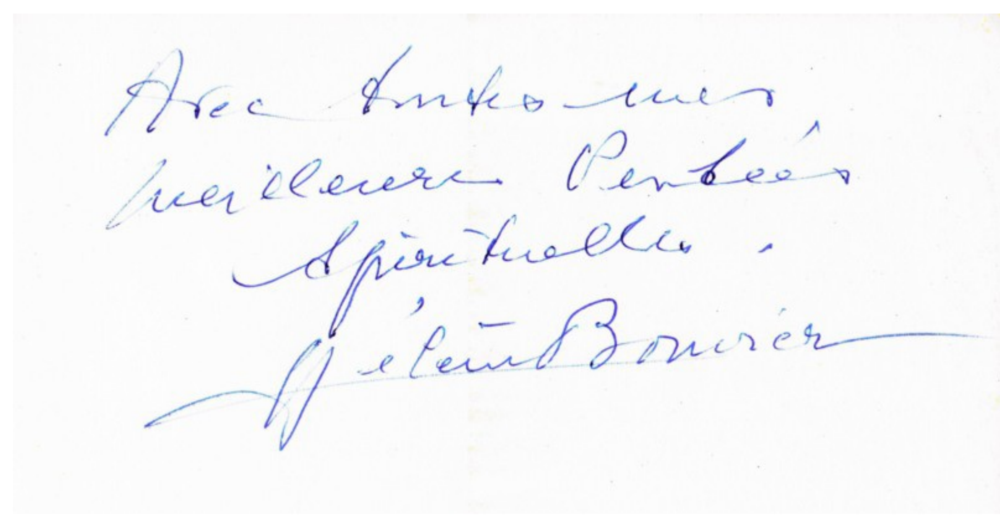
C'était la première fois en deux mille ans que l'Église parlait de l'âme animale ! ».

Gandhi, en tout cas, ne doutait pas que les animaux aient une âme : ... « notre domination sur les ordres inférieurs de la Création ne doit pas aboutir à leur massacre, mais doit leur bénéficier. Car il est certain qu'ils ont une âme aussi ».

Outre ses consultations privées, Hélène Bouvier travaillait sur photo, que lui déposaient des personnes de l'assistance, au début de réunions publiques, dans la salle de conférence bondée d'un grand hôtel parisien. Suivant les esprits des défunts qui se manifestaient, elle donnait des nouvelles de l'être cher. Il était parfois accompagné d'un animal : chien, chat, cheval, tortue, souris blanche et même un jars auquel une personne présente dans la salle avait été particulièrement attachée. Ces manifestations constituaient souvent pour le spectateur contacté une preuve réconfortante de la survie de l'animal dans l'au-delà.



Hélène Bouvier dans les années 1950



Dédicace du livre *Victoire du Spirituel* par Hélène Bouvier

Maitreya et l'illumination des animaux

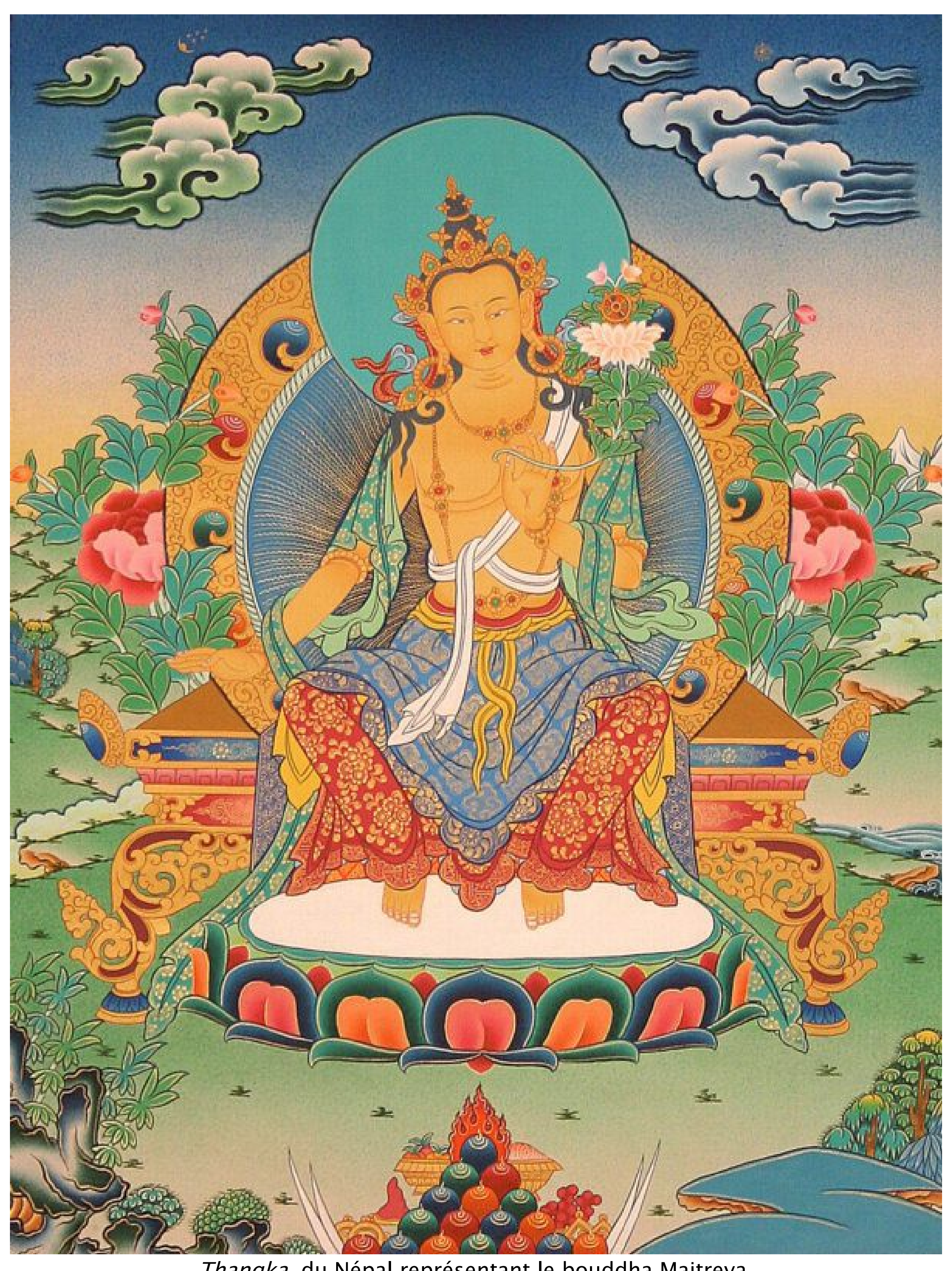
Ce chapitre est la reproduction intégrale d'un article paru dans le journal québécois AHIMSA à la fin des années 1990 [92]. Marjolaine Jolicœur y interviewait Guylaine Sallafranque, médium qui se définit comme « canal de l'énergie d'amour et de compassion de Maitreya ». Maitreya (le nom du futur Bouddha d'après la tradition bouddhiste) représente un réservoir énergétique d'amour et de compassion, qui préside à l'enseignement de l'humanité actuelle en vue de sa transmutation. L'article qui suit est précédé par un court message du peuple animal.

Puissiez-vous reconnaître que nous avons besoin tout comme vous de réconfort et d'amour. Nous avons besoin d'être reconnus pour ce que nous sommes vraiment. Puissiez-vous placer la valeur de Vie au centre de votre vie et prendre conscience que l'appât du gain vous éloigne et vous éloigne toujours de plus en plus de vous-même. Nous sommes en fait un peuple pacifique désirant collaborer avec vous. Nous avons beaucoup à apprendre de vous et vous avez beaucoup à apprendre de nous. Puissions-nous un jour vivre en équilibre et en harmonie afin de partager ensemble cette Terre.

Ce message du peuple animal du Québec nous a été transmis par Maitreya, un réservoir alliant les énergies existentielles (christiques) et expérientielles (bouddhiques). Ces forces énergétiques sont canalisées par la médium Guylaine Sallafranque, en collaboration avec son directeur de transe Marc Michaud Darta. Maitreya désire échanger avec nous afin de développer une meilleure compréhension de ce que nous sommes en nous stimulant dans la reprise de notre pouvoir de créer nos vies.

Les énergies invisibles annoncent pour les dix prochaines années des phases d'épuration planétaire. Nous sommes à une époque charnière, très importante. Tous les règnes vivants sur la planète effectueront un saut quantique vers un mouvement dimensionnel plus près des aspirations de nos âmes. Cette transformation globale inclut nécessairement nos relations avec les animaux.

92 Avec l'aimable autorisation de Marjolaine Jolicœur du journal AHIMSA.



Thangka du Népal représentant le bouddha Maitreya.
Ses mains forment le *mudra* (geste) de l'enseignement.

Être plus respectueux envers le peuple animal, apprendre à l'aimer, à communiquer avec lui, à entrer en contact avec sa vibration particulière font partie de cette démarche évolutive. Cesser de tuer des animaux, de les maltraiter, de les dénigrer, d'en abuser et de les consommer est primordial : L'implantation de ce mouvement dimensionnel devra passer par la cessation de la consommation sous toutes ses formes du règne animal, car un individu qui veut s'élever au niveau de la Supra-Conscience doit, entre autre, revoir son alimentation et se créer une alimentation qui respecte les lois cosmiques. Car en plus d'assimiler toutes les émotions de peur et de douleur contenues dans la chair animale, en mangeant de la viande, nous contractons un karma lié à la souffrance de l'animal tué. Chaque individu assume la réalité de ce qu'il vit et doit prendre la responsabilité de ses actes de violence puisque ces liens karmiques influencent nos vies : actuellement, tout autour de votre planète, il y a des antécédents, des charges karmiques très importantes liées à la relation que les humains entretiennent avec les animaux. Cependant, tout individu qui choisit, pourrions-nous dire, de faire fondre son karma individuel, peut le faire en ayant des attitudes et des comportements de non-violence avec les animaux.

Pèlerins du temps et de l'espace tout comme les humains, les animaux ont un potentiel spirituel et leurs propres cheminements évolutifs : Il n'est pas question de dire que les animaux sont plus spirituels ou moins spirituels que les humains, ils sont très différents de vous et ont par conséquent des chemins d'évolution très différents. Voilà pourquoi, entre autre, il est très important qu'il n'y ait pas de copulation entre les humains et les animaux, ni de transfert au niveau des gènes. Si l'homme choisit d'expérimenter ceci, il enclenche automatiquement face à lui-même un karma dense car il va ainsi délibérément à l'encontre d'une loi évolutive et des lois cosmiques. Tout individu, ou toute société qui va à l'encontre d'une loi évolutive ou des lois cosmiques se dirige vers son chaos.

Ils ont aussi, nos frères les animaux, des centres énergétiques (ou chakras), qui accueillent et répartissent l'énergie. Leurs pulsations vibratoires émanent de leurs corps subtils et de leur corps physique. Tout ceci fait partie de leur propre système énergétique : Nous dirions qu'ils ont moins de centres énergétiques que les humains car ils ont aussi moins de corps énergétiques (subtils) qu'eux. Ils ont un canal, puisque tout ce qui vit sur cette planète doit être relié à la Mère-Terre et au plan céleste. Ils ont aussi des corps de lumière fusionnés en un corps de lumière supérieur alors que les humains ont plusieurs corps de lumière.

Leur corps de lumière supérieure est relié à l'âme collective et c'est par celui-ci qu'ils reçoivent des messages ou des éclairs d'intuition. Ils ont un corps mental qui sert de cadre d'expression pour tout leur aspect mental. Ils ont un corps émotionnel que nous pourrions comparer à votre ego. Leur corps éthérique est plus petit que celui des êtres humains en ce sens qu'il est moins distancé du corps physique. Il sert de transfert entre les niveaux énergétiques plus subtils et les niveaux plus denses. Finalement, ils ont un corps physique. Résumons : corps de lumière global, corps mental, corps émotionnel, corps éthérique, corps physique. Ils ont bien sûr une ouverture-couronne située sur leur crâne et sur la gorge ils ont un centre de la communication tout comme les humains. C'est pourquoi un animal lorsqu'il est confiant présente ce centre, sa ligne médiane. S'ajoutent un centre énergétique du cœur et un centre relié à leur notion de survie qui est situé à quelques centimètres plus bas. Ce dernier centre les relie à leur âme collective, à ce réservoir dont ils font partie. Selon les sortes d'animaux, le positionnement des centres énergétiques pourra être différent. Certaines variables existent, par exemple, entre les félins et les oiseaux mais de façon générale, le système énergétique de tous les animaux se ressemble.

Puisque l'animal a une capacité, tout comme les humains, de recevoir et de transmettre l'énergie, nous pouvons mutuellement nous soigner, nous guérir et nous apporter du réconfort. Comme un miroir, les animaux deviennent à leur tour des guides et des guérisseurs.

Pour soigner un animal, on met en marche nos facultés de compassion et d'empathie : Assoyez-vous près de l'animal et entrez en contact non verbalement avec celui-ci. Il est très sensible, réceptif et poreux à l'énergie. La première démarche, par respect pour l'entité animale, est de la contacter et de lui demander s'il désire recevoir votre traitement. Si vous recevez le message qu'il veut être traité, appliquez vos mains tout simplement sur lui. S'il bouge et ne tolère pas vos mains, retirez-les. Vous pouvez aussi palper les corps subtils en partant du centre de la couronne vers celui de la base et vous soutirez en descendant tout ce que vous allez sentir. Si un individu est capable de traiter énergétiquement un humain, il peut aussi traiter un animal.

Il est toujours difficile pour nous humains d'aimer sans attachement. Perdre un être cher, qu'il soit humain ou animal, s'accompagne toujours de grands déchirements. La séparation est douloureuse pour nos corps mais libératrice pour nos âmes. Pour aider un animal à mourir et à effectuer le passage dans le respect et la dignité, il faut l'entourer de lumière, lui créer un environnement confortable et

projeter vers lui beaucoup d'amour. S'il décède dans la paix, dans la majorité des cas, l'animal prendra le cylindre de lumière et s'élèvera en passant par les étapes de résiliation après sa mort avec plus de facilité car les animaux sont beaucoup plus rapides à traverser les étapes de la mort que les humains.

Cet accompagnement d'un compagnon animal mourant revêt une signification profonde face aux tortures et tourments que les animaux subissent dans les abattoirs, les laboratoires de vivisection ou lors d'une partie de chasse sportive. Provoquer la mort d'un animal, le faire souffrir est lourde de conséquence car quand il meurt dans la souffrance, l'animal éprouve des difficultés à faire ses résiliations de liens terrestres et prend plus de temps à compléter sa mort passage, à épurer ce vécu. Il aura alors besoin de plus de temps avant de se réincarner. Si un animal décède très paisiblement, son âme sera plus rapide à se réincarner puisque les résiliations de liens sont rapides. Son âme n'errera pas dans l'astral collectif et aura accès à des niveaux supérieurs d'évolution.

L'âme animale, à l'image de l'âme humaine, s'incarne avec des thèmes d'apprentissage qui, une fois qu'ils sont liquidés, lui permettent de passer à une nouvelle étape, selon son vécu. Des Maîtres et des Guides supervisent ces étapes. Le but ultime de l'animal n'est pas nécessairement de s'incarner dans un corps humain puisque sur votre planète, différents modes d'évolution prennent place. Une âme animale pourra progresser par exemple sous la forme d'un chat, puis d'un léopard, puis d'un lion, puis d'un tigre, et ainsi de suite, pour avoir par la suite accès à des niveaux supérieurs d'évolution, selon ses propres thèmes d'apprentissage. Les animaux peuvent connaître l'éveil spirituel et l'illumination. Ils viennent, tout comme nous, expérimenter la fraternité, l'amour et la compassion. En vérité, si les animaux n'avaient pas la faculté d'expérimenter la compassion, la planète aurait basculé depuis très longtemps.

Chaque famille d'animaux possède une mission planétaire spécifique : les vaches, les bœufs ont une capacité de méditation. Ils sont des êtres possédant une grande capacité méditative, donc des êtres ayant la capacité, entre autre, d'émaner une vibration méditative tout autour d'eux. Cela fait partie de leur ensemencement d'être, de leur potentialité en tant que famille.

Les chiens, pour leur part, ont une capacité de se dédier et de servir et respecteront leur engagement pris envers un humain. Si un chien choisit de se lier profondément à un humain qui le respecte, il lui sera

d'une grande fidélité.

Un des plus grands enseignements qu'un animal peut donner à l'humain, c'est sa grande faculté à vivre le moment présent, à ne pas spéculer sur l'avenir ou à se sentir coupable pour des choses du passé. Les animaux ont un plan émotionnel aussi développé que les humains mais différent, car cette capacité de vivre dans le présent ne les font pas se perdre dans leur mental ou dans l'intellectualisation.



Vaches en méditation à Badami (Karnataka, Inde).

Par ailleurs, l'animal a de grandes capacités mentales, un capital de créativité et la conscience de faire partie d'un Tout. Il est en contact avec une réalité globale. Il peut lire les courants de pensées non-verbaux tout comme les courants vibratoires. Face à l'évolution de cette planète, il nous offre sa collaboration et son entraide, par pur amour inconditionnel. En plus d'être potentiellement un télépathe et un guérisseur, l'animal sert d'intermédiaire pour des messages qu'un humain doit recevoir. Présentement, on voit surgir un urgent besoin de contacts et d'échanges inter-espèces : lorsque les humains entrent réellement en contact avec les

animaux, ils entrent en contact avec une autre manifestation de Dieu, d'un autre attribut de Dieu. Si l'humain perçoit en l'animal son Essence, il peut être inspiré par celui-ci : l'animal devient alors un maître et un guide. Chaque fois que vous vous permettez de pénétrer profondément la vibration d'un autre, vous apprenez cela. Les animaux sont aussi des guides dans leur façon de vivre bien ajustés et bien stabilisés dans le moment présent. Si vous êtes capable d'entrer réellement en contact avec les animaux alors toute votre relation avec la vie changera. Les individus ayant une grande capacité à entrer en contact avec les animaux sont des êtres conscients, en contact avec leur propre âme. L'animal ne juge pas. Il peut soutirer les charges émotionnelles des systèmes énergétiques des humains et les enracine dans la Terre-Mère, parce que lui-même vit enraciné à celle-ci. Par amour et compassion, l'animal prend des charges émotionnelles, particulièrement celle des enfants et des individus malades et les enracine à la Terre.

Les récentes épidémies de vache folle et de grippe du poulet sont un cri d'alarme. Ces départs de millions de vies animales nous questionnent sur nos habitudes alimentaires. Ce sacrifice du peuple animal servira peut-être à éveiller certains êtres et à provoquer une ouverture du cœur. Beaucoup d'humains ne veulent pas voir la puissance de certains courants denses. Pourquoi afficher ainsi les horreurs et les tortures ? Il est important de sensibiliser de cette façon certains individus afin de redonner aux animaux une vie plus digne, une vie protégée où ils sont respectés pour ce qu'ils sont vraiment. Certains sont choqués, heurtés, devant l'étalage de ces images d'horreur, car beaucoup d'individus ne veulent pas savoir, ne veulent pas voir.

Reconnaître la vraie nature des animaux, leur place dans l'évolution planétaire est vital dans l'émergence d'une nouvelle conscience globale. Nous faisons partie d'un Tout et vous ne pouvez dire qu'au lieu d'améliorer la vie des animaux, vous devriez vous occuper des enfants d'Éthiopie. Tout ceci doit se faire en même temps. Certains individus ont une mission-action auprès des animaux, d'autres auprès des végétaux, d'autres auprès des humains. Tout cela est supervisé par un grand plan d'ensemble. Tout ce qui peut contribuer à ouvrir la conscience doit être fait. Car tout ce qui vit sur cette terre est d'essence divine et a autant de valeur d'être.

Est-ce-que ce message de Maitreya n'est pas sublime ? A vrai dire, la grâce divine y est palpable. Je ne saurai trop remercier Marjolaine Jolicœur de m'avoir autorisé à le reproduire.

Ami, l'extraterrestre végétarien

Sous la forme d'un conte pour enfants intitulé ***Ami, l'enfant des étoiles*** [93], Enrique Barrios, auteur d'origine chilienne vivant au Brésil, met en scène un petit garçon, vivant chez sa grand-mère dans une ville du littoral, qui fait la rencontre fortuite d'un extra-terrestre de sa taille. Ce livre magique traduit en douze langues a été tiré à près de deux millions d'exemplaires et sert de matériel éducatif dans les écoles chiliennes.

Pedrito, le gamin, rencontre son Petit Prince, *Ami*, dont la soucoupe volante avait plongé dans la baie. Comme leur entretien se prolonge et que *Pedrito* s'inquiète pour sa grand-mère qui doit l'attendre, *Ami* utilise son petit écran de contrôle, lui permettant de visionner l'intérieur de la maison dans laquelle la grand-mère s'est endormie. Sur la table de la cuisine se trouve le repas qu'elle a préparé pour le gamin, placé dans une assiette, au-dessus de laquelle elle a retourné une autre assiette. Le tout rappelle la forme de la soucoupe de laquelle *Ami* a débarqué. Pour voir le contenu à l'intérieur, pas de problème, *Ami* règle les boutons de son téléviseur et l'assiette supérieure devient transparente, laissant apparaître un steak-frites-salade. *Ami* est dégoûté :

– « Pouah ! Comment peux-tu manger des cadavres ?...

– Cadavre ?

– Cadavre de vache…de vache morte. Un morceau de vache morte.

De la façon dont *Ami* me le décrivait, j'en étais dégoûté moi aussi ».

Plus tard, au retour d'une petite visite sur sa planète, *Ami* explique qu'il n'y a pas chez lui d'animaux féroces ou venimeux, car sa planète est évoluée :

– « Dans les mondes civilisés, personne ne tue pour vivre, aucun animal n'en mange un autre ». [...] « C'est sûr que nous ne mangeons pas de viande... C'est dégoûtant. Quelle méchanceté que de tuer ces petits poulets, ces pauvres cochons et ces pauvres vaches innocentes »...

– « De la façon dont il le décrivait, cela me paraissait une

93 Éditions L'Art de s'Apprivoiser, Québec, 1994.

méchanceté à moi aussi. Je décidai de ne plus manger de viande ».

On soupçonne l'auteur d'avoir masqué sous une forme romanesque une véritable rencontre du 3ème type, de manière à la rendre acceptable au plus grand nombre, mais chacun est libre d'interpréter l'histoire à sa guise.

Rien à voir avec cet ex-journaliste français qui se fait passer pour l'ambassadeur des extraterrestres...

Évidemment, vous pouvez toujours penser que la Terre est la seule planète habitée de l'univers et que l'homme constitue la plus haute évolution du monde vivant. Mais qui peut encore croire ça ?

Nous sommes beaucoup trop centrés sur nos petites affaires quotidiennes. Nous oublions que nous sommes avant tout citoyens de la Terre... et même plus, de l'Univers. Tout est lié.

Si vous croyez à une vie extra-terrestre, n'allez cependant pas imaginer qu'il n'existe que des populations amicales dans le cosmos. L'exemple présent est même ambigu, car il a la taille d'un « petit-gris », qui eux sont franchement hostiles à la race humaine.

Si vous ne croyez pas à tout ça, vous finirez bien par être fixé un jour. En attendant, il est permis de s'émerveiller devant cette version moderne du conte de Saint-Exupéry.

Panorama des journées hebdomadaires sans viande

Depuis 2009, de nombreuses grandes villes à travers le monde ont institué une journée hebdomadaire végétarienne, pour des motifs sanitaires ou écologiques.

L'exemple de Gand (Belgique)

Inspirée par la proposition de Rajendra Pachauri, le président du G.I.E.C. (Groupe International d'Études sur le Climat), la ville flamande de **Gand** (ou Ghent, 240 000 habitants) fut la première au monde à instituer une journée hebdomadaire sans viande en mai 2009. En l'occurrence, il s'agit du jeudi. Et les belges n'ont pas fait les choses à moitié.

Fruit d'une étroite collaboration entre l'association végétarienne belge EVA et Tom Balthazar, échevin pour la santé et l'environnement, la proclamation du jeudi "journée sans viande" s'est accompagnée d'une série de mesures incitatives :

- Distribution d'un plan végétarien de la ville aux 5000 employés municipaux, téléchargeable en PDF link
- Envoi d'une brochure sur la cuisine végétarienne à 1500 restaurants
- Cours de cuisine végétarienne ouverts à tous
- Développement des plats végétariens dans les restaurants sous administration municipale
- Lancement de la campagne par un banquet végétarien au conseil municipal avec distribution de friandises
- Repas végétariens le jeudi dans toutes les cantines scolaires de la ville depuis septembre 2009.

Les motifs de ce choix sont multiples :

- Améliorer la santé des habitants par une alimentation à faible teneur en graisses saturées pour prévenir cancer, diabète et obésité.
- Réduire le bilan carbone de la ville. Il est reconnu en effet que la consommation de produits animaux génère plus de gaz à effet de serre que le secteur du transport.
- Le bien-être des animaux fait également partie des préoccupations des décideurs, et c'est un élément nouveau en occident, qu'il faut souligner.
- Enfin, le bétail est consommateur de céréales et de soja, qui pourraient directement profiter aux populations sous-alimentées du Tiers-Monde. Là, c'est le côté immoral de notre système économique qui est montré du doigt.

La décision de la ville de Gand a eu un retentissement international.

Généralisation des journées sans viande

C'est la ville brésilienne de **São Paulo** (11 millions d'habitants) qui a la première emboîté le pas en instituant en octobre 2009 un lundi végétarien, histoire de bien commencer la semaine. Des chanteurs comme Moby et Gilberto Gil ont soutenu cette manifestation largement relayée par les médias. Désormais, les villes de **Rio de Janeiro** et **Brasília** s'apprêtent à

faire de même. Il faut noter du reste le score important des écologistes aux dernières élections présidentielles.

En Allemagne, c'est la ville de **Brème** (Bremen, 550 000 habitants) qui a initié le premier "jeudi sans viande" en janvier 2010. Les raisons invoquées étaient la préservation de la santé des habitants et de l'environnement. Le parti écologique a soutenu cette initiative, ainsi que de nombreuses organisations officielles, ONG et le journal *TAZ.*

Aux États-Unis, c'est **San Francisco** qui a adopté la première l'idée d'une journée végétarienne hebdomadaire, en avril 2010. Comme au Brésil, c'est le lundi qui a été choisi, avec une incitation tous azimuts.

Première capitale, la ville de **Washington D.C.** l'a suivi en juin 2010, suite à une résolution adoptée à l'unanimité par le conseil municipal. Là, c'est la santé de la population qui est la principale préoccupation.

Le taux d'obésité est en effet dramatique dans le district de Columbia, particulièrement dans les catégories défavorisées, où la moitié des enfants - en état d'obésité ou de surpoids - développe le diabète à l'âge de 18 ans ! L'une des causes de cette situation est la modification des habitudes alimentaires, les américains consommant presque 100 kg de viande par an et par habitant de plus que dans les années 1950, soit 250g de plus par jour ! Du reste, la première dame des États-Unis, Michèle Obama, a fait de la lutte contre l'obésité infantile un combat personnel.

Cependant, la pollution aquatique engendrée par l'élevage, la prévention des actes de cruauté envers les animaux et la faim dans le monde font aussi partie des préoccupations du conseil municipal de la ville de Washington. De même, la recherche de fruits et légumes produits localement est à l'ordre du jour, conformément aux goûts des enfants.

Le 31 octobre 2012, c'est le conseil municipal du comté de **Los Angeles** (plus grosse commune américaine) qui a décidé à l'unanimité d'instaurer un **lundi sans viande** ; les raisons invoquées étant la santé, la protection animale et l'environnement. Il faut savoir que plus de la moitié de la population de L.A. est obèse ou en surpoids, le problème étant particulièrement aigu parmi les populations afro-américaine et latino aux mauvaises pratiques alimentaires. L'implantation de nouveaux fast-foods dans ces quartiers a d'ailleurs été suspendue.

Au **Québec**, de nombreuses associations et personnalités ont signé

en 2010 une coalition pour soutenir la campagne "Lundis sans viande". Ce mouvement québécois invite à réduire notre apport en viande une journée par semaine pour aider la planète et notre santé. Parmi les signataires, on trouve des organisations comme Greenpeace, des personnalités comme l'ex-champion de hockey Georges Laraque, des artistes comme l'animatrice-productrice Julie Snyder et des professionnels de santé comme la diététicienne Louise Lambert-Lagacé. **link**

Pour sa part, la ville de **Vancouver** n'a pas besoin d'une telle mesure. Cité cosmopolite et multiculturelle, c'est déjà le paradis des végétariens.

En Afrique du Sud, **Le Cap** a également institué une journée hebdomadaire végétarienne.

Aux Pays-Bas, c'est la ville d'**Amsterdam** qui vient d'adhérer à une charte encourageant les substituts à la viande le 24 avril 2013.

En France, nous sommes à la traîne, avec simplement des mardi végétariens dans les cantines du 2ème arrondissement de **Paris**. Une mesure encore bien timide, malgré les efforts de l'Association Végétarienne de France. Il faut dire que le secteur économique de la viande est très développé chez nous. Le lobby de la viande réagit avec inquiétude et agacement à cette évolution en multipliant les campagnes de presse à gros budget publicitaire. Dans ce contexte, l'obligation, en septembre 2011, d'inclure des protéines animales dans les menus des cantines scolaires françaises apparaît à beaucoup comme une provocation. Ainsi, la France s'affiche comme l'un des bastions des "carnivores". Les français vont-ils montrer, comme souvent, qu'ils sont capables de réagir énergiquement en dernier ressort ?

Pour plus de précisions sur ce sujet, voir le site jeudi-veggie.fr

http://www.jeudi-veggie.fr/

Objections courantes au végétarisme

Hitler était-il végétarien ?

Certes, des éléments récents semblent confirmer l'opinion largement répandue selon laquelle Hitler était végétarien.

Dans un documentaire intitulé « Le maréchal Hindenburg » diffusé sur ARTE le mardi 8 janvier 2013, Hubertus von Hindenburg, le petit-fils du maréchal apporte son témoignage. Ainsi, peu après son accession au pouvoir le 30 janvier 1933, Adolph Hitler fut reçu à plusieurs reprises dans la propriété familiale du maréchal Hindenburg à Neudeck en Prusse orientale. Et là, il perturbait quelque peu l'organisation culinaire de la famille en refusant de manger de la viande, ce qui obligeait ses hôtes à recourir au fromage, peu consommé à l'époque dans la région.

En février 2013, Margot Woelk, une allemande âgée de 95 ans a fait des révélations au *Daily Mail*. En 1942, après le bombardement de son appartement berlinois, elle se réfugia chez sa belle-mère à Gross Partsch en Prusse Orientale où elle fut enrôlée de force par des SS pour devenir l'une des goûteuses du Führer dans son QG de campagne sur le front de l'est. Là, elle était obligée de goûter tous les plats une heure avant qu'Hitler n'en mange à son tour. Elle déclare : « Tout était végétarien, uniquement des produits frais, des asperges aux petits pois en passant par des poivrons, du riz, mais aussi des salades. Tout était disposé sur les plats juste comme cela lui était servi ».

Cela fait-il pour autant d'Hitler un végétarien ?

Les biographes de Hitler ne sont pas de cet avis, comme l'historien Ralph Payne, auteur de *La vie et la mort d'Adolph Hitler* ou Albert Speer, ministre de l'armement du Reich : le Führer aimait la viande, notamment le jambon, le foie et le gibier, ainsi que la charcuterie, en particulier les saucisses bavaroises.

« Après la guerre, Rudolph Diels, un membre de la Gestapo, confirma qu'Hitler a toujours raffolé des *Leberknödl*, des boulettes faites à base de foie de bœuf ou de veau haché, qu'on sert parfois dans la soupe au poulet. Hitler en était friand, particulièrement si elles étaient préparées par son ami photographe Heirich Hoffmann »[94].

Un autre témoignage nous est parvenu de Dione Lucas, qui était à la fin des années 30 chef-cuisinière dans un restaurant de Hambourg que fréquentait régulièrement le Führer. Ayant émigré par la suite aux États-Unis, elle a publié un livre de cuisine *The Gourmet Cooking School Book*, dans lequel elle précise que le pigeonneau farci était l'un des mets favoris de Hitler, plat qu'elle a souvent préparé à son intention.

Quant à Salvatore Paolini, il fut un serveur italien de la table du Führer dans son nid d'aigle de Berchtesgaden en 42-43, puis serveur à sa table privée à Nüremberg de 1943 à 1945. Il témoignait dans le journal londonien *The Times* en juin 2003 que Hitler appréciait surtout les pommes de terre et les légumes verts, mais qu'il « aimait aussi les saucisses et le jambon ».

Hitler avait également un attirance pour le caviar, qui agrémentait souvent ses repas.

Enfin, Richard Schwartz écrit dans *Judaism and Vegetarianism* :

« Non seulement Hitler était carnivore, mais il fut l'ennemi des végétariens et bannit toutes les organisations qui faisaient la promotion du végétarisme, aussi bien en Allemagne que dans les pays occupés »[95]...

Le même auteur affirme que Hitler a « suivi **à l'occasion** un régime végétarien » pour résoudre des problèmes de transpiration et de flatulences excessives. Cela ne fait pas de Hitler un végétarien pour autant.

La légende d'un Hitler végétarien fut apparemment entretenue par Gœbbels, son ministre de la propagande qui, soucieux du prestige de

94 Marjolaine Jolicœur, Journal AHIMSA.

95 Cité et traduit par André Méry dans *Les végétariens, raisons et sentiments*.

Gandhi, voulait transformer son Führer en icône présentable au peuple allemand [96].

Un autre personnage irritait profondément Hitler, il s'agit de Charlie Chaplin, réalisateur du film *Le Dictateur*, dont on connaît la réplique culte, du commandant Schultz au barbier juif amnésique :

- Je croyais que vous étiez Aryen.
- Je suis végétarien !

Précisons que Chaplin et Hitler avaient la même date de naissance à trois jours près.

Non seulement Hitler n'était pas un authentique végétarien, mais il a pillé la viande de tous les pays occupés, laissant la France au régime topinambours-rutabagas, ce dont les français de l'époque ont gardé un mauvais souvenir. Par contre, leur santé s'est améliorée durant le long « carême » de l'occupation. Les statistiques démontrent en effet que les privations de cette époque ont fait reculer les maladies cardiovasculaires de manière importante.

Pour plus de détails sur le thème de ce chapitre, nous vous recommandons de consulter le remarquable dossier de Marjolaine Jolicœur sur le site Libération Animale [97].

Les plantes ne souffrent-elles pas aussi quand on les mange ?

Il s'agit là d'une question complexe, car sa réponse fait appel à des connaissances extrasensorielles, ainsi qu'à la recherche biologique, encore embryonnaire dans ce domaine.

L'explication généralement apportée par certains végétariens à cette question est que les plantes ne peuvent pas souffrir, car elles n'ont pas de

96 Précisons que, durant l'été 1939, sur la pression de son entourage, Gandhi écrivit une lettre bien maladroite à Hitler le qualifiant d'« ami sincère» ! Les plus grands ne sont pas exempts de faux-pas.

97 http://liberationanimale.com/2011/02/16/hitler-un-vegetarien/

système nerveux central. Cette réponse ne me paraît pas satisfaisante.

Les expériences menées par le savant indien Jagadis Chandra Bose il y a un siècle montrent bien qu'une carotte ou une feuille de chou réagissent à des *stimuli* violents, ce que l'on pourrait interpréter comme une réaction de douleur. Le savant américain Cleve Backster a approfondi ces travaux dans les années 60, mais la communauté scientifique occidentale n'est toujours pas prête à admettre ses découvertes capitales, qui remettent tout simplement en cause les fondements mêmes de la biologie moderne [98].

On sait par ailleurs que, tout comme les vaches laitières, les plantes réagissent favorablement à la musique classique, qui stimule leur développement. Un livre passionnant publié en 1973, ***La vie secrète des plantes*** [99], nous apprend même que les plantes adorent la musique indienne de Ravi Shankar et détestent le hard rock, en s'inclinant vers le haut parleur ou du côté opposé suivant le cas. On sait aussi, grâce aux expériences de Cleve Backster, que les plantes reconnaissent la personne qui a brûlé leurs feuilles quand celle-ci s'approche. La plante manifeste alors une vive réaction que l'on peut assimiler à de la peur. Et les jardiniers qui ont la « main verte » savent que, lorsqu'on aime les plantes, qu'on s'efforce de satisfaire leurs besoins physiologiques et qu'on leur parle avec affection, on obtient de biens meilleurs résultats.

Quant aux chamans d'Amazonie, ils se recueillent devant la plante avec laquelle ils veulent communiquer pour connaître ses propriétés médicinales.

Enfin, un soldat japonais qui était resté seul pendant 30 ans, sur une île du Pacifique couverte de jungle, ignorant que la guerre était finie, fut retrouvé dans les années 70. Il expliqua que, ignorant comment se nourrir, ce sont les arbres eux-mêmes qui lui avaient révélé quels étaient les fruits et végétaux comestibles et comment se soigner.

Plus récemment, on a découvert que, en cas de surpâturage par les antilopes, les acacias d'Afrique du Sud sont capables de transmettre aux arbres environnants l'information de danger. Cela permet aux autres acacias d'augmenter la teneur de leurs feuilles en tanins jusqu'à un niveau toxique, ce qui provoque l'empoisonnement des antilopes qui les broutent.

---

98 Voir l'article *L'effet Backster, le monde vivant est bel et bien sensible* - NEXUS, novembre 2004.

99 De Peter Tompkins et Christopher Bird, éd. Robert Laffont, 1975 pour l'éd. française.

Il existe donc bien une conscience et même une sensibilité des plantes, système nerveux ou pas.

Alors, manger des animaux ou des plantes, cela ne ferait pas de différence ?

Si justement, car la plante est un être vivant certes, mais reste à un niveau primaire de l'évolution. En servant de nourriture et de remède aux hommes et aux animaux, les plantes accéderaient, par leur sacrifice, à un grade supérieur du monde vivant. Puisque les cellules de notre corps sont constituées à partir de celles de l'aliment que nous avons absorbé – en l'occurrence les plantes – celles-ci pourraient atteindre une sorte de promotion sur l'échelle de la vie.

À ce sujet, on peut citer le philosophe François Brousse :

« Il faut donc remplacer les cadavres d'animaux par des aliments purs, notamment par la béatitude calme des plantes. Elles n'ont pas d'âme astrale mais seulement un corps éthérique ou vital. Par les végétaux, vous n'absorbez que la vie, sans agitation, sans bouleversements, sans conflits ».

On retiendra que les plantes n'ont pas d'âme individuelle, contrairement aux animaux. Elles n'ont pas de karma non plus, car les végétaux, par leur passivité, n'accomplissent pas d'action bonne ou mauvaise. Ils ne peuvent que se défendre en cas d'agression, par exemple en ayant des épines ou en secrétant des alcaloïdes toxiques.

L'idéal serait donc de ne manger que des fruits, mode d'alimentation parfaitement non-violent. Mais on a vu que, pour le moment, les cellules de notre corps ne sont pas adaptées à ce type de nourriture. Dans l'expectative, l'alimentation végétarienne reste donc la meilleure solution.

Si l'on ne tuait pas le gibier, il détruirait les cultures !

Les chasseurs affirment avec assurance que leur présence est indispensable pour éviter la prolifération du gibier occasionnant des nuisances au monde agricole. Ainsi, lorsque les sangliers sont trop nombreux, ils peuvent en une seule nuit provoquer de gros dégâts en labourant le sol des champs avec leur groin. De même, les chevreuils

détruisent les jeunes arbres des plantations en les frottant avec leurs bois ou en mangeant les bourgeons terminaux.

À première vue, les chasseurs semblent avoir raison. Mais le sujet nécessite plus de recul.

Il ne faut pas oublier que, si la faune sauvage s'évade en dehors de la forêt, c'est qu'elle n'y trouve plus assez de nourriture, ni d'espace vital et que les grands prédateurs ont presque disparu.

À l'époque des Gaulois, la forêt recouvrait environ les ¾ de la France. Les légionnaires romains en ont coupé une partie pour construire leurs fortifications, le Moyen Âge a déboisé à grande échelle et les charbonniers du 18ème siècle ont fait le reste. Au 20ème siècle, on a planté presque exclusivement des résineux. Les pins et sapins acidifient le sol, sont plus sensibles aux incendies et ne donnent pas de glands à manger au gibier. Majoritaires il y a 2000 ans, les chênes ne représentent plus qu'une essence minoritaire dans les forêts françaises. Donc le gibier sort à la faveur de la nuit trouver sa pâture ailleurs, dans les champs cultivés.

Si le gibier prolifère malgré tout, c'est aussi qu'il n'y a quasiment plus de loups, ni de lynx et d'ours pour en limiter le nombre. Nos ancêtres ont presque exterminé ces « nuisibles ». La prolifération des herbivores aujourd'hui n'est-elle pas due à cette frénésie de chasse au loup qui a saisi nos aïeux ?

Ainsi, on a atteint un niveau de déséquilibre où la violence imposée par la chasse se présente comme la seule alternative possible. Tout cela est le fruit de notre mauvaise gestion passée.

Maintenant, je ne prétends pas avoir de solution miracle pour sortir de cet engrenage. Mais il est bien possible que tôt ou tard, les animaux sauvages, comme domestiques, se révoltent des mauvais traitements que nous leur faisons subir. Et là, nous pourrions nous retrouver dans une situation très embarrassante.

Le végétarisme ne serait-il pas un phénomène sectaire ?

Il va de soi que mes écrits n'engagent que moi et que mon opinion n'est pas forcément représentative du mouvement végétarien majoritaire.

Ceci dit, les associations végétariennes françaises, étrangères et

internationales sont totalement indépendantes de tout lien politique ou religieux. Elles n'ont aucune espèce de ressemblance avec une secte. On ne songerait pas à traiter de secte une ligue antialcoolique ou une association de fumeurs dépendants qui cherchent à se libérer de l'emprise de la cigarette.

Du reste, dans toutes les sectes – au sens occidental[100] – il y a un gourou qui cherche à profiter financièrement de ses adeptes, leur imposant des obligations contraignantes pour mieux les manipuler. Le végétarisme cherche à libérer l'homme et non à l'asservir.

Si l'on en croit Olivier de Rouvroy :

« Le végétarisme reste aujourd'hui assimilé par beaucoup de personnes à un phénomène sectaire. Il est souvent considéré comme une menace pour les valeurs morales et identitaires de notre civilisation. Les végétariens sont en effet souvent présentés non seulement comme des utopistes, mais comme des parasites incapables de s'intégrer à notre société de consommation ».

« Pourtant, devenir végétarien est réellement devenu aujourd'hui pour notre humanité une simple question de survie, ni plus ni moins. »

« *Secte* » est du reste un mot bien pratique pour terroriser ceux qui s'écartent de la pensée unique et instaurer le totalitarisme intellectuel. C'est le signe d'une société malade qui refuse de se remettre en question.

Refuser de manger de la viande et du poisson, tout en continuant à manger du fromage, des œufs et à boire du vin est perçu par la majorité comme une fantaisie. S'il n'essaie pas d'imposer son point de vue, le végétarien de service est alors taquiné, généralement sans méchanceté, histoire de souligner sa différence.

Il en va différemment du végétalien qui semble cristalliser les haines. Étant donné qu'il délaisse à peu près tous les aliments considérés comme enviables par le citoyen habituel, il s'exclut de lui-même de la communauté, vis à vis de laquelle il porte un regard critique.

Les « véganes [101]» sont à ce titre les plus engagés, souvent militants de la cause animale et heurtent volontiers la bonne conscience bourgeoise.

100 En orient, le mot secte n'a pas le caractère péjoratif qu'on lui attribue chez nous. Tout mouvement religieux est qualifié de secte et son maître spirituel de *guru*.

101 Végétalien ne portant ni cuir, ni fourrure et refusant l'exploitation de l'animal par l'homme (vivisection, chasse, corrida, manèges de chevaux, cirques, apiculture).

Brassens ne chantait-il pas dans les années 60 :

Mais les braves gens n'aiment pas que
L'on suive une autre route qu'eux.

Il va de soi que, dans l'esprit de Brassens, « braves gens » était synonyme de « à la mentalité étroite ».

Le « troupeau » est en effet peu imaginatif et la créativité a toujours été le fait d'artistes bohèmes et de marginaux bourlingueurs. Voir clair exige un certain isolement, une distanciation que n'ont pas ceux qui sont immergés dans le feu de l'action. Celui qui reste à l'écart de l'agitation et de la confusion peut en effet plus aisément percevoir les travers de notre société et y entrevoir des solutions.

Jadis, les rois avaient leur fou autorisé à dire des vérités dérangeantes et les monarques « éclairés » comme François Ier, Louis XIV ou Catherine II de Russie protégeaient les intellectuels et les artistes. Aujourd'hui, il semble que nous soyons parvenus au crépuscule de la démocratie. L'intolérance refleurit partout sous forme de haine raciale et de fanatisme religieux, comme aux pires époques de notre histoire. Nous sommes au bord du gouffre.

Les végétariens proposent une alternative à ce monde ténébreux qui nous envahit. Ils ont sans doute compris avant les autres que tout changement commence par soi-même, conformément au message de Gandhi :

« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde ».

Pour être fort, il faut manger de la viande !

Vous pensiez que les végétariens sont tous faibles et maigrichons ?

D'après l'Association Végétarienne de France, 1/3 des sportifs de haut niveau seraient végétariens.

Si certains champions trichent et mettent leur santé en danger en recourant au dopage pour réaliser des exploits, il leur suffirait simplement d'adopter un régime végétarien pour améliorer leurs performances, comme le montrent les exemples suivants :

Parmi les grands champions sportifs végétariens, on trouve :

- **Martina Navratilova,** tennis, 8 fois championne à Wimbeldon, 18 titres en grand chelem
- **Chris Evert**, tennis, 18 titres en grand chelem,
- **Ivan Lendl,** tennis, 8 fois vainqueur en grand chelem,
- **Carl Lewis,** végétalien, 9 médailles d'or olympiques en athlétisme,
- **Edwin Moses,** athlétisme, 4 records du monde et 2 records olympiques du 400 m haies,
- **Djamel Bouras,** médaille d'or olympique de judo,
- **Dave Scott,** cet américain n'est plus végétarien, mais il l'était dans les années 80 lorsqu'il a gagné 6 fois l' *Ironman World Championship* de triathlon.
- **Murray Rose,** nageur australien des années 50-60, 4 médailles d'or olympiques. Connu pour son strict végétarisme, il fut surnommé durant sa carrière « *la traînée d'algues ».*
- **Emil Zátopek** (1922/2000), spécialiste du 10000 m, détenteur de 18 records du monde et de 4 médailles d'or olympiques.
- **Fauja Singh**, premier centenaire à terminer un marathon, en octobre 2011 à Toronto.
- **Patrik Baboumian**, végane allemand d'origine iranienne, homme le plus fort du monde en 2013 avec 550 kg portés sur 10 mètres !!!
- **George Laraque**, ex-champion canadien de hockey sur glace, végétalien d'origine haïtienne. Une force de la nature !

Le cas de Georges Laraque est particulièrement intéressant. Ainsi que le montre le reportage **« La face cachée de la viande »**[102] , diffusé le 9 décembre 2012 sur une chaîne de télévision québécoise, son état de santé s'est nettement amélioré et ses résultats à l'effort ont battu tous les records quelques mois après l'adoption d'un régime végétalien.

En effet, le Dr Martin Juneau, cardiologue au Centre de médecine préventive de l'Institut de Cardiologie de Montréal s'est livré à une évaluation sur le champion sportif **avant**, puis 4 à 5 mois **après** son adoption d'un régime végétalien en 2009. Il en ressort les résultats suivants :

102 La vidéo de ce reportage (41mn) est visible sur YouTube. http://www.youtube.com/watch?v=FDkcYWmio-U&feature=youtu.be

Avant	Après
• surplus de poids • surplus de masse graisseuse • légère hypertension • performance à l'effort déjà excellente de 460 W (digne de celle d'un coureur du tour de France)	Tous les paramètres se sont améliorés : • baisse de poids • perte de masse graisseuse • augmentation de la masse musculaire • nette augmentation de la capacité à l'effort • **performance tout à fait exceptionnelle de 520 W !**

De quoi tordre le cou au préjugé répandu sur la prétendue faiblesse des végétaliens. En fait, c'est tout le contraire qui est démontré par cette expérience.

D'ailleurs, le plus grand mammifère terrestre et le plus fort, l'éléphant, n'est-il pas végétarien ?

Et le gorille, réputé pour sa force herculéenne, a une nourriture à 99% végétale. Quant à l'orang-outan, d'une grande placidité, il ne puise que 2% de son apport calorique dans le règne animal.

Les végétariens souffrent de carences en fer !

D'après l'Association Américaine de Diététique, autorité reconnue en la matière, « le taux d'anémies dues à une déficience en fer parmi les végétariens est identique à celui des non-végétariens. Bien que les végétariens adultes aient des réserves en fer plus faibles que les non-végétariens, leur taux de ferritine dans le sérum est habituellement dans les normes ».

Pour ne pas être carencé en fer, il convient de connaître d'une part les aliments riches en fer et les éléments qui en favorisent l'assimilation, d'autre part les inhibiteurs de l'absorption du fer. Il faut aussi tenir compte de la tranche d'âge et des habitudes de vie personnelles.

Il n'y a pas que le foie et le boudin qui contiennent beaucoup de fer. Les **algues** (kombu, dulse, spiruline) en sont également très riches, ainsi que les **légumes secs** (lentilles, haricots, pois chiches), les **graines oléagineuses** (sésame, lin, tournesol, noisette), l'avoine et le persil.

Certes, le fer végétal est moins assimilable que le fer animal (hémitique), mais cela ne pose pas de problème aux végétariens qui ont un régime alimentaire équilibré. Il y a cependant des cas où les besoins en fer sont particulièrement élevés, il s'agit des adolescentes à la puberté, des femmes atteintes de règles abondantes, des athlètes d'endurance féminines – les marathoniennes par exemple – et des donneurs de sang qui doivent prendre du fer sous forme de complément alimentaire.


Grande ortie

L'une des plantes – à la fois alimentaire et médicinale – les plus riches en fer est l'ortie. L'ortie est un complément alimentaire particulièrement intéressant chez la femme, car outre ses apports minéraux importants, elle permet de régulariser les règles abondantes, souvent cause d' anémie[103].

Mais il existe de nombreux aliments qui bloquent ou ralentissent l'assimilation du fer : ceux contenant des **tanins** comme le thé, ceux contenant des **phytates** comme les céréales complètes (excepté le pain au levain) et ceux contenant des **oxalates** comme l'oseille, l'épinard, la rhubarbe.

Par contre, la vitamine C facilite l'absorption du fer, de même que les acides organiques des fruits et légumes. Le trempage et la germination des graines favorisent aussi l'absorption du fer par hydrolyse des phytates.

Les études montrent également que l'organisme des végétariens s'adapte en compensant de faibles apports éventuels en fer par une meilleure absorption de celui-ci, ainsi qu'une réduction des pertes.

103 Voir à ce sujet l'article ***L'ortie, remède de l'anémie*** sur mon blog Urticamania. http://urticamania.over-blog.com/article-32258051.html

Si les partisans de la viande présentent le fer animal comme supérieur au fer végétal, ils évitent soigneusement de nous dire que ce même fer hémitique intervient dans la genèse du cancer colorectal, maladie trop souvent considérée comme une fatalité. Certes, des facteurs génétiques et environnementaux, voire émotionnels, sont également à prendre en compte, mais il suffit d'éliminer la viande de son alimentation pour réduire sensiblement le risque de développer un cancer des voies digestives :

« Le fer hémitique participe à des réactions d'oxydo-réduction qui produisent des radicaux libres (« réaction de Fenton ») et se lie aussi au groupe nytrosile présent dans la viande rouge et la viande transformée, produisant dans les deux cas de puissants carcinogènes. De nombreuses études ont établi un lien direct entre la consommation de fer hémitique et le cancer colorectal, de l'estomac, et de l'œsophage. Le Fond Mondial pour la Recherche sur le Cancer, dans son dernier rapport (juillet 2011), a mis en évidence la relation étroite entre le fer hémitique et le développement du cancer de l'intestin et a recommandé une alimentation végétalienne riche en fibres » (fiche de l'AVF sur le fer [104]).

Dans un récent article intitulé « Le fer végétal serait préférable au fer animal [105]», le site *lanutrition.fr* rapporte que le fer hémitique génère du stress oxydatif, cause de surmortalité par maladies cardiovasculaires, certains cancers, ainsi que d'un « risque accru de diabète de type 2 ».

Les légumes ne contiennent pas de protéines !

Si effectivement les légumes cultivés contiennent un faible taux de protéines (de l'ordre de 1 à 2 % en moyenne), il n'en va pas de même des plantes sauvages comestibles, ainsi que l'a montré François Couplan. « Non seulement les végétaux sauvages sont riches en protéines, mais celles-ci contiennent en proportion équilibrée tous les acides aminés essentiels »[106]. Ainsi, l'ortie, l'amarante, la consoude, la mauve ou le

104 http://www.vegetarisme.fr/_pdfs/FicheFer-2013.pdf

105 http://www.lanutrition.fr/les-news/le-fer-vegetal-serait-preferable-au-fer-animal.html

106 François Couplan, Le véritable régime crétois, éd. Fayard, 2002.

chénopode ont tous un taux de protéines égal ou supérieur à 6 %. Ce n'est pas négligeable comparativement au riz blanc qui en compte 8 %. En outre, ces plantes sauvages contiennent une grande quantité de calcium, magnésium, fer, vitamines A, C et du groupe B en particulier, dont les céréales sont très pauvres. Tout cela sans compter leurs propriétés médicinales.

De nos jours, l'idée est couramment répandue qu'on ne trouve des protéines que dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Le *Programme National Nutrition Santé* ignore du reste carrément l'existence des protéines végétales. De là à penser qu'il est contrôlé par le lobby de la viande, il n'y a qu'un pas !

Or les légumes verts sont également une bonne source de protéines contenant tous les acides aminés essentiels. On y trouve en particulier de la lysine, dont les céréales sont déficitaires, ainsi que de bonnes quantités de valine et de thréonine. Et ceci est vrai pour tous les légumes, ce qui en fait un excellent complément alimentaire des céréales. Il suffit de les consommer en quantité suffisante et de varier les apports alimentaires pour absorber une quantité de protéines suffisante.

La soi-disant supériorité des protéines animales sur les protéines végétales n'a aucune base scientifique. Il s'agit d'un prétexte destiné à complaire les gens dans une alimentation de riche au détriment de la Nature.

Cette affirmation catégorique nécessite quelques développements.

Dans les sociétés traditionnelles, l'alimentation humaine est fondée sur l'association céréales + légumes secs. Ces derniers apportant les protéines qui manquent aux céréales. Ces deux groupes d'aliments sont en effet très complémentaires au niveau des acides aminés. Les céréales contiennent de la méthionine, dont manquent les légumineuses, lesquelles sont riches en lysine et en tryptophane, dont manquent généralement les céréales. Le type de céréales et de légume sec cultivé dépend principalement du climat et de la nature du sol.

Pendant longtemps, on a pensé qu'il fallait absorber céréales et légumes secs au même repas pour profiter de leurs bienfaits. Les nutritionnistes estiment aujourd'hui qu'il n'y a pas d'inconvénient à consommer des deux séparément au cours de la même journée.

Mais l'intérêt des légumes-feuilles - comme les épinards - c'est

qu'ils sont équilibrés dans les 8 acides aminés de base[107]. Ce sont donc des protéines d'excellente qualité.

Par ailleurs, Colin Campbell a déterminé qu'un taux de protéines animales égal ou supérieur à 12% favorise le cancer chez le rat, les protéines végétales n'ayant aucune influence dans ce domaine, même à forte dose. Ainsi, l'alimentation à dominante carnée, qui tend à se généraliser avec le mode de vie moderne, jouerait peut-être un rôle dans la multiplication des cancers. Ce constat est aggravé par le fait que les gros consommateurs de viande sont généralement peu attirés par les légumes et condiments ayant un rôle de protection contre le cancer comme l'épinard, le brocoli ou l'ail.

Cependant, la valeur nutritive d'une plante dépend beaucoup non seulement de sa variété, mais des pratiques culturales utilisées pour assurer son développement. Ainsi, une étude britannique publiée en 1997 a déterminé que les plantes cultivées peuvent perdre jusqu'à 80% de leurs minéraux en fonction de ces éléments. C'est un argument de poids en faveur de l'agriculture biologique, les plantes poussant alors sur un sol vivant, sain et équilibré, donc sans carences elles-mêmes.

Certes, le régime céréales + légumes secs ne saurait représenter une diète idéale, mais plutôt un menu de soutien pour l'hiver et les périodes de difficultés d'approvisionnement. Leur avantage étant la possibilité de stocker des denrées plusieurs années pour les graines entières, la durée de conservation de la farine n'étant que de quelques mois.

Les noix, noisettes et amandes sont également riches, non seulement en lipides, mais en protéines et devraient figurer au petit-déjeuner de tout végétarien.

Ainsi, n'oublions pas quelques sources essentielles de protéines pour le végétarien comme pour le végétalien :

- Les **légumes secs traditionnels** : lentilles (25 % de protéines), haricots (20 %), pois cassés (22 %), pois chiches (20 %), fèves (23 %) et lupin (44 %). Ils doivent cependant être consommés modéremment - surtout chez les tempéraments VATA - sous peine de ballonnements.

107 Découverte établie par le professeur Coste de l'Institut National Agronomique et relayée par François Couplan.

- Les **graines oléagineuses**, également riches en protéines : noisette (16 %), amande (25 %), noix (14 %), noix de cajou (20 %), pistache (25 %), pignon de pin (16 %), arachide (26 %), graines de tournesol (20 %), de sésame (17 %) et de courge (25 %). La seule réserve sur ces trois dernières (tournesol, sésame et courge) étant leur absence d'omega 3, les oméga 6 très présents pouvant accentuer les problèmes de peau et autres maladies inflammatoires. Au contraire, la noix a une bonne teneur en oméga 3, dont nous sommes presque tous déficitaires et un rapport Ω6/Ω3 harmonieux de 4.
- Certaines **céréales** comme l'épeautre (16 %), le kamut (17 %), le riz sauvage (15 %) et le quinoa (14 %), ces 2 derniers étant dépourvus de gluten potentiellement allergisant.

Cependant, il ne faudrait pas faire une fixation sur les protéines.

Leur consommation en excès est cause d'un encrassement de l'organisme (foie et reins en particulier) et de dépôts d'acide urique au niveau des articulations, sources de rhumatismes. On sait aussi que, tout comme le sucre, les protéines favorisent la croissance des cellules cancéreuses...

Elles constituent principalement un aliment des muscles, surtout utile en période de croissance, chez les travailleurs de force et chez les sportifs. Et on connaît l'importance accordée par les athlètes à leur ration quotidienne de protéines. Le mythe du végétarien carencé en protéines viendrait d'**une idéologie qui valorise la compétition** ; cette dernière n'étant qu'une manière d'apprendre aux individus à se marcher les uns sur les autres. Mais pourrons-nous bâtir un monde meilleur en essayant toujours d'écraser l'autre ?

La consommation de viande est une tradition à préserver !

L'argument des amateurs de viande est que l'alimentation carnée appartient à une tradition séculaire qu'il s'agit de préserver. Ils oublient que les conditions modernes ont complètement changé la donne. L'élevage

industriel - qui représente la quasi-totalité de la production mondiale - n'a plus rien à voir avec l'élevage traditionnel des bêtes nourries d'herbe au pâturage. La qualité a été remplacée par le rendement.

Que je sache, les farines animales ne sont pas une nourriture traditionnelle des ruminants, pas plus que le maïs et le soja OGM !

Cette mutation industrielle du monde agricole est relativement récente, puisqu'elle ne date que de la fin de la 2ème guerre mondiale. En délivrant la France de l'occupation nazie, les GI's apportèrent dans leurs bagages des cigarettes, du chocolat et … du corned-beef. Beaucoup d'enfants du baby boom - dont j'ai fait partie - furent sidérés, en lisant l'album d'Hergé *Tintin en Amérique,* de découvrir page 53 une évocation des abattoirs de Chicago : une vache rentrait dans une énorme machine par un tapis roulant et ressortait de l'autre côté sous la forme de corned-beef et de chapelet de saucisses. Dans les années 1960, cette vision productiviste paraissait encore surréaliste. Mais la caricature est devenue réalité. Les pratiques traditionnelles d'élevage ont été remplacées par des techniques déshumanisées qui n'ont aucun respect pour l'animal considéré comme un vulgaire objet.

Les mentalités évoluent, mais lentement. Voilà pourquoi les adultes, et plus encore les personnes âgées, ont beaucoup de mal à intégrer les nouveaux paramètres. L'espoir ne peut venir que des jeunes.

Aliments contenant des substances animales

Le fromage est-il compatible avec un régime végétarien ?

Effectivement, la grande majorité des fromages sont fabriqués à l'aide de présure animale. Cet agent coagulant sert à préparer la caséine du petit-lait. Or, la préparation de la présure nécessite l'utilisation de la caillette de jeunes veaux non sevrés. La caillette est l'une des quatre poches digestives des ruminants. Elle est recueillie chez les jeunes bêtes pour les enzymes (chymosine et pepsine) qu'elle contient. Découpée en fines lanières, la caillette est mise à macérer durant 5 jours dans de l'eau salée. Elle est ensuite utilisée pour faire cailler le lait à raison de 0,02% maximum. Cette méthode est violente puisqu'elle implique l'abattage des animaux. La plupart des fromages à pâte dure sont fabriqués suivant cette méthode.

Mais il est parfaitement possible de procéder sans violence, à l'aide de coagulants microbiens enzymatiques ou de présures végétales. Il existe en effet de nombreuses plantes qui ont la propriété de faire cailler le lait, comme le gaillet jaune, plante très commune à la campagne, le figuier ou la luzerne. En Angleterre, on prépare même des fromages à l'aide d'une décoction de feuilles d'orties saturée en sel. Mais le gaillet fonctionne très bien, à condition d'en mettre suffisamment et de maintenir la préparation autour de 25°c.

S'il y avait une réelle pression de la part des consommateurs, les fabricants seraient bien amenés à revoir leurs techniques de fabrication. Mais il faut savoir que les Appellations d'Origine Contrôlée (AOC), tout

comme les Indications Géographiques Protégées (IGP) et les fromages ayant le Label Rouge sont nécessairement fabriqués à l'aide de présure animale.

Il existe cependant des fromages fabriqués sans présure, comme les fromages Casher et tous ceux de la marque Marcillat. Mais les Comté, Beaufort, Camembert, Pont l'Évêque, Munster, Bleu d'Auvergne et Bleu de Causses sont tous préparés à partir de présure ; de même que les Chèvre Sainte Maure, Valençay, Pouligny St Pierre et Chabichou du Poitou. Par contre, certains Emmental n'en contiennent pas (sauf le Label Rouge). Le mieux est de demander à son fromager. Dans le doute, préférer les fromages à pâte molle, qui ne contiennent généralement pas de présure.

Il existe une autre problématique au sujet du fromage : un grand nombre d'entre eux peuvent contenir des OGM, du fait que les animaux qui ont produit le lait servant à le fabriquer en ont mangé. Il s'agit principalement de fromages du nord de la France. Greenpeace a établi une carte des principaux fromages qui peuvent contenir des OGM, ainsi que de ceux qui n'en contiennent pas, à consulter sur http://ogm.greenpeace.fr . Voir aussi le guide complet à télécharger sur le même site.

Un végétarien peut-il boire du vin ?

Comme beaucoup, je pensais qu'un végétarien, ou même un végétalien, peut parfaitement savourer un bon verre de rouge de temps en temps. Quelle ne fut pas ma surprise en lisant les révélations du journal *Libération,* dans son édition du lundi 4 février 2013 ! (cahier central écofutur page VIII)[108]

En fait, le vin ne contient pas que des additifs chimiques, comme le soufre, servant à désinfecter les tonneaux, les sulfites, pour favoriser sa conservation et les résidus de produits phytosanitaires des nombreux traitements de la vigne.

108 *http://www.liberation.fr/economie/2013/02/03/dans-3-ans-un-millesime-sans-viande-ajoutee_878981*

Plus de la moitié des viticulteurs français ont en effet recours à des substances animales pour clarifier le vin : albumine (blanc d'œuf), caséine (protéine de lait), gélatine animale (obtenue à partir de peau et d'os de porc et de bœuf), colle de poisson... De quoi vous dégoûter du vin définitivement !

Curieusement, c'est une nouvelle directive européenne obligeant les producteurs viticoles à mentionner les substances allergisantes sur les étiquettes des bouteilles qui devrait assainir ces pratiques douteuses. Car les techniques de fabrication d'un vin végane existent et certains ont déjà joué cette carte pour satisfaire une clientèle étrangère exigeante. Il faudra donc attendre encore quelques années avant de dissiper les doutes sur la qualité du vin disponible sur le marché.

En attendant, vous vous demandez peut-être si le vin bio est élaboré à l'aide de colle de poisson. Le nouveau label bio européen autorise en effet la vinification avec ajout de colle de poisson bio ou pas suivant la disponibilité du marché. Plus stricts, les cahiers des charges des labels *Demeter* et *Nature et Progrès* n'autorisent pas l'ajout de colle de poisson pour clarifier le vin. Le vin bio *Demeter* contient par ailleurs moins de sulfites - à l'origine d'allergies - que le vin ordinaire.

La gélatine envahit notre alimentation

Nombre de végétariens amis des animaux, ainsi que de juifs et de musulmans seront surpris de savoir qu'ils mangent du porc sans le savoir. Fabriquée à partir de déchets d'équarrissage - principalement de couenne de porc - la **gélatine animale** est largement utilisée dans les industries agroalimentaire et pharmaceutique, dans la restauration collective, la pâtisserie et la confiserie.

Cette dernière catégorie utilise des quantités importantes de gélatine, qui constitue l'un des principaux ingrédients des "fraises Tagada", "Marshmallows" et autres "Stroumpfs" de Haribo, des "Carambar

aux fruits" et Kréma "Régal'ad". On trouve encore de la gélatine de porc dans les desserts "Le Viennois" de Nestlé (parfums café, vanille/caramel et chocolat) et dans les mousses au chocolat et "MarronSui's" de La Laitière. Curieusement, la mousse aux fruits de la passion Gü en contient, alors qu'il n'y en a pas dans la mousse au chocolat & framboises de la même marque qui "convient aux végétariens". Bien entendu, on trouvera également de la gélatine dans la gelée au Madère de Maggi, le pâté de tête et les œufs en gelée de fabrication artisanale ou industrielle.

Afin d'en améliorer la tenue, la gélatine est aussi incorporée dans les charlottes, bavarois, tartes au citron ou éclairs au chocolat, tandis que les crèmes desserts et "Danettes" utilisent plutôt de l'agar-agar comme épaississant. Et cette liste est loin d'être exhaustive.

Mais il existe un autre obstacle, plus difficile à surmonter pour la personne qui refuse d'absorber du porc. En effet, les gélules de médicaments sont presque toutes fabriquées à base de gélatine de porc. Quelques rares laboratoires utilisent des gélules en cellulose végétale plus coûteuse. Souvent, la nature des gélules n'est même pas précisée sur l'emballage. Ainsi, prendre un médicament peut se transformer en parcours du combattant.

Outre les souffrances terribles causées aux porcs et bovins au cours de leur élevage et de leur abattage, la gélatine est extraite par un procédé violent : en faisant macérer la peau et les os des animaux durant 48 heures dans un bain d'acide chlorhydrique, puis en hydrolysant l'osséine ainsi obtenue. Des essais sont en cours pour obtenir de la gélatine à partir de volailles et de poisson, ce qui ne résout pas le problème des végétariens.

Sujets à controverse

Le régime végétarien est-il adapté aux enfants ?

Bébés, enfants et adolescents peuvent-ils adopter un régime végétarien sans menacer leur santé ?

Pour l'*Association des diététiciens américains et canadiens*, comme pour la *Société canadienne de pédiatrie*, la réponse est positive, à condition cependant de prendre un certain nombre de précautions indispensables. Comme le note l'*Association Végétarienne de France*, l'attitude du corps médical est beaucoup plus ouverte outre-atlantique qu'en France, où il existe encore de nombreux préjugés vis-à-vis de ce régime, même si les mentalités commencent à évoluer. On se fiera donc en particulier à la **Société canadienne de pédiatrie**, qui a publié en juin 2010 un document détaillé sur la question.

Il en ressort qu'un régime lacto-ovo-végétarien bien conduit pose peu de problèmes chez les enfants, tandis qu'un régime végétalien est nettement plus problématique. Quant aux régimes macrobiotique et frugivore, ils sont franchement déconseillés et nécessitent une étroite surveillance de la part d'un praticien averti (diététicien, médecin nutritionniste ou pédiatre compétent).

Par ailleurs, l'adolescence étant l'âge des ruptures et des remises en cause, après avoir écarté des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie...), il conviendra de surveiller les points suivants :

Protéines

En particulier chez les végétaliens (qui ne mangent ni œuf, ni fromage) il faudra veiller à ce que la ration de protéines soit suffisante en donnant régulièrement des légumes secs, du tofu, ainsi que des graines oléagineuses. Ainsi, le petit-déjeuner devra comporter des noix, noisettes et amandes, aliments riches en protéines.

Surveiller les apports en Oméga 3

Les noix apporteront en outre des Oméga 3 qui manquent souvent aux végétariens, lesquels ne consomment pas de poissons gras. On trouve encore des Ω3 dans les graines de lin (broyées) et dans l'huile de chanvre ou de colza de première pression à froid. L'acide linolénique que l'on trouve dans ces aliments est particulièrement important pour la santé du nourrisson, ainsi que chez la mère végétalienne enceinte ou allaitante pour la bonne constitution du fœtus (yeux et cerveau en particulier).

Vitamines D et B12

Enfants et adultes végétaliens, mais surtout les nourrissons de mère végétalienne, sont également très exposés à des carences en vitamine D et vitamine B12. Ils devront recevoir une supplémentation dans ces deux vitamines.

Les enfants végétaliens à la peau foncée vivant sous les climats froids devront impérativement prendre un complément de vitamine D, surtout durant les mois d'hiver.

Chez les adolescents, un carence sévère en vitamine B12 peut entraîner des lésions irréversibles du système nerveux !

Il convient de préciser ici que la situation en France est légèrement différente de celle en Amérique du Nord. Là-bas, un grand nombre d'aliments vendus en supermarché sont complémentés dans ces 2 vitamines (ce qui est surtout le cas chez nous pour le Fer ajouté dans les céréales pour petit-déjeuner). Il faudra donc bien veiller aux apports suffisants de ces 2 vitamines.

Éviter la carence en Fer

Les enfants végétariens ont également de grands besoins en Fer. Vu la faible bio-disponibilité du Fer végétal, il conviendra de l'associer avec des aliments riches en vitamine C pour une meilleure assimilation. Les aliments riches en Fer végétal sont, par ordre décroissant : les algues, le cacao, la graine de courge, la graine de sésame, la feuille d'ortie, tous les légumes secs (lentille, pois cassé, pois chiche, haricot...), le millet, la graine de tournesol, le persil, la noisette et l'amande.

Des aliments riches en Zinc

Les apports en Zinc seront procurés principalement par les noix, graines de tournesol, lentilles, haricots mung et blé complet. La germination permettra de faciliter l'assimilation du Zinc, tout en bloquant l'action des phytates antagonistes.

Et le Calcium

Contrairement à ce qui est dit dans la publicité, les produits laitiers ne sont pas indispensables à une bonne calcification. Ils peuvent même empêcher l'assimilation du Fer végétal s'ils sont consommés en grande quantité.

On trouve du Calcium en quantité appréciable dans un grand nombre de végétaux (choux, cresson, amandes, pois cassés, graines de sésame par exemple). La meilleure preuve, c'est que les vaches, les chèvres et les brebis qui produisent un lait riche en calcium sont végétariennes, et que ce calcium, leur organisme l'a extrait des végétaux qu'elles ont mangés. Les meilleures plantes étant celles de l'alpage ou de la garrigue, car sauvages et variées.

Pour ceux qui consomment des laitages, les fromages de chèvre et de brebis sont à préférer car plus digestes et moins allergisants.

Par contre, il faudra que l'enfant végétarien évite de consommer en grande quantité des légumes riches en oxalates comme l'épinard, la bette et surtout l'oseille et la rhubarbe, qui bloquent l'absorption du calcium.

Il conviendra donc que parents et éducateurs s'informent auprès de sources indépendantes de l'industrie agroalimentaire, afin de pouvoir

conseiller leur enfant en toute sérénité ou lui proposer des repas adaptés en ce qui concerne les chefs de cuisine.[109]

Les recommandations sont sensiblement les mêmes en ce qui concerne les **femmes enceintes ou allaitantes**. Il faudra veiller à des apports importants en protéines, oméga 3, calcium, fer, zinc, en ajoutant l'acide folique et une supplémentation en vit. D et B 12.

Le soja est-il toxique ?

Alors que le soja semblait constituer pour bien des végétariens une alternative idéale à la viande, fournissant les protéines de base, une série d'articles parus ces dernières années dans la presse internationale est venue jeter le trouble dans les esprits.

Les auteurs de ces articles, principalement Sally Fallon et Kaayla T. Daniel, présentent le soja comme une graine hautement toxique. À les croire, les phytates que l'on retrouve dans le soja bloquent l'absorption des minéraux au niveau de l'intestin, pouvant entraîner toutes sortes de carences, en particulier en zinc. Le soja contient également des quantités massives d'isoflavones, phytoestrogènes qui provoqueraient des naissances avant terme ou des enfants mort-nés chez la femme enceinte. Employé chez les nourrissons, le « lait » de soja aurait des effets dramatiques, se révélant quelques années plus tard par une puberté précoce chez les filles et un développement sexuel anormal chez le garçon, accompagné de difficultés scolaires dans les deux cas [110].

D'après Sally Fallon et Mary G. Enig [111], un bébé nourri exclusivement au « lait » de soja recevrait l'équivalent de 5 pilules contraceptives par

---

109 *Pour plus de précisions, on pourra se référer au document de principes de la* **Société canadienne de pédiatrie** *: Les régimes végétariens chez les enfants et les adolescents.* (format html) **link** (format pdf) **link**

110 **Précisons tout de même que ces affirmations ont été énergiquement démenties par K.O. Klein, du département des sciences cliniques de l'Hôpital pour enfants A.I. Dupont. Le rapport du *Journal Pediatrics* sur lequel Sally Fallon prétend s'appuyer ne fait pas mention du soja...** cf http://www.aviva.ca/article.asp?articleid=14

111 *Soja : Conséquences d'une information manipulée*, Nexus n°9, juillet-août 2000.

jour ! Le soja contiendrait également des principes hormonaux qui perturbent le fonctionnement de la thyroïde, provoquant l'apparition de goitres. Pire, il recèlerait de l'hémaglutinine, une substance favorisant les thromboses. Enfin, la consommation de soja entraînerait une altération de la muqueuse intestinale, accompagnée de troubles divers : diarrhées, maux de tête, flatulences, mauvaise haleine. Chez l'enfant, ces troubles pourraient persister plusieurs années après l'arrêt de la consommation du soja, favorisant ultérieurement des allergies respiratoires. Elles font observer que le soja est reconnu comme très allergisant pour les ouvriers qui le manipulent, pouvant provoquer de graves allergies respiratoires. Dans les années 1980, plus de mille cas nécessitant hospitalisation auraient été répertoriés dans le seul port de Barcelone. À tel point que le soja serait désormais considéré comme l'un des principaux aliments allergisants. Ceux qui sont déjà allergiques à l'arachide ou intolérants au lait de vache étant particulièrement sujets à développer une allergie au soja. Et la liste n'est pas close.

Si ces dames ont cherché à diaboliser le soja, elles y ont parfaitement réussi. Cependant, **Marjolaine Jolicœur observe que Kaayla T. Daniel et Sally Fallon font « partie de la *Foundation Weston A. Price* , un organisme se consacrant à la promotion « d'aliments riches en éléments nutritifs et en activateurs vitaux liposolubles qu'on ne trouve que dans les graisses animales » ». Sally Fallon est même « présidente de cette fondation pro-viande » et se livre à « un éloge dithyrambique de la viande de bœuf » dans son ouvrage *Myths and truths of beef* [112].** Curieux pour une nutritionniste, vu la nocivité notoire des graisses animales pour le système cardiovasculaire. Là, on peut commencer à s'interroger sur leur honnêteté intellectuelle. Ce n'est pas la première fois que l'on observe des intérêts croisés; ils sont nombreux et rarement avoués entre l'industrie pharmaceutique et le monde médical.

En France, on a aussi un personnage haut en couleur, qui consacre toute son énergie à défendre la cause des producteurs de charcuterie, d'œufs, d'huîtres ou de pruneaux d'Agen. Ce VRP multicartes est médecin, le Dr Jean-Marie Bourre. Dans un article plein d'humour, le site *lanutrition.fr* a décerné le grand prix de la propagande 2006 à ce

112 *Le soya est-il dangereux ?* par Marjolaine Jolicœur, Journal AHIMSA, automne 2006.

« pourfendeur de végétariens » et « découvreur autoproclamé des oméga 3 ». Il faut dire qu'un médecin qui fait l'apologie de la charcuterie, ce n'est pas banal de nos jours. Surtout quand il parle des « méfaits » des protéines végétales. Voilà un comportement peu déontologique ! Mais le pire, c'est qu'il y a toujours des gens pour avaler ce genre d'arguments grotesques.

Pour en revenir à notre soja cloué au pilori, qu'y a-t-il de vrai dans toutes ces accusations ? Pas facile de démêler le vrai du faux.

Il semble même que ces critiques aient atteint leur but puisque, en 2005, L'AFSSA a établi des recommandations pour éviter l'usage du soja chez les nourrissons, les femmes enceintes et celles ayant des prédispositions familiales de cancer du sein.

Le magazine *Que Choisir* a même publié en 2006 un dossier assorti d'un test relevant le plus fort taux d'isoflavones, soit 72 mg, dans une portion de 125 g de tofu bio. On atteindrait là la limite dangereuse de 73 mg/jour à laquelle des effets néfastes ont été relevés, d'après les experts consultés par *Que Choisir.*

Mais plusieurs articles publiés sur le site *lanutrition.fr* [113] par le Pr. Narbonne (toxicologue) et Hervé Berbille (ingénieur en agroalimentaire et spécialiste du soja) mettent en cause la fiabilité de ces publications.

D'après les auteurs américains compétents et intègres qui ont étudié la question comme John Robbins ou le Dr Mac Dougall, il y a un fond de vérité dans les accusations portées contre le soja. Mais ce serait surtout le soja OGM et les protéines texturées qui poseraient problème. Le soja bio sous ses formes traditionnelles de tofu, miso, natto ou tempeh serait parfaitement inoffensif, à condition d'être consommé en quantité raisonnable. Par ailleurs, le contexte français est un peu différent de celui des États-Unis. Là-bas, le soja a envahi toute la chaîne alimentaire, se cachant dans un grand nombre de produits industriels. On le trouve dans les hamburgers, le pain vendu en supermarché, la presque totalité des margarines, les crèmes glacées et la plupart des produits agroalimentaires. (Ce peut être sous forme de lécithine, également baptisée « émulsifiant E322 » et suspectée de provoquer des allergies). Ainsi, le peuple américain est transformé en cobaye, avalant toute une panoplie de substances

113 http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/le-soja/

douteuses, parmi lesquelles l'aspartame et le glutamate monosodique tiennent une place de choix. En France, il semble que le soja soit un peu moins présent, mais tout dépend dans quel type d'alimentation.

De façon sans doute justifiée, Kaayla T. Daniel observe au sujet du soja OGM : « Au Royaume Uni, le *York Nutritional Laboratories*, l'un des premiers laboratoires européens spécialisés dans la sensibilité alimentaire, a constaté une hausse de 50% des allergies au soja en 1998, année où les graines de soja génétiquement modifiées ont fait leur apparition sur le marché mondial »[114]. En plus d'une forte teneur en allergènes et d'une valeur nutritionnelle réduite, **le soja OGM contiendrait des taux très élevés de résidus d'herbicides** (Roundup). Le seul moyen d'éviter les OGM est encore de consommer des produits bio. N'oublions pas que le soja constitue une part importante de l'alimentation des animaux de boucherie et des races laitières...

Mais John Robbins observe que les accusations de Sally Fallon et de Mary G. Enig s'appuient avant tout sur des tests de laboratoires concernant des animaux nourris de doses massives de soja (OGM ?), et qu'ils sont en contradiction avec les études de population montrant par exemple que **les japonais, consommateurs réguliers de soja, ont une longévité largement supérieure à celle des américains. Ils détiennent même le record mondial. La population d'Okinawa, citée en exemple pour ses habitudes alimentaires et sa bonne santé, consomme du soja sous forme de tofu une à deux fois par jour** (60 à 120g/jour, soit le double du japonais moyen). Dans ces populations, les taux d'ostéoporose, ainsi que de cancer du sein et de la prostate sont remarquablement bas, indiquant une protection globale.

Les phytates étant en grande partie neutralisés par les procédés naturels de fermentation, le soja ne peut donc pas être accusé de provoquer une déminéralisation, s'il est consommé sous ces formes à dose modérée. Au contraire, de nombreuses études ont relevé chez les végétariens – principaux consommateurs de soja – des os plus solides et un meilleur taux de calcium que chez les mangeurs de viande. L'accusation envers le soja de provoquer l'ostéoporose semble donc peu crédible, sauf pour les protéines texturées de soja que des études récentes mettraient en

114 Kaayla T. Daniel, *Le Soja* – NEXUS, novembre 2004.

cause dans l'ostéoporose d'après John Mac Dougall. Mais d'autres facteurs interviennent dans cette pathologie comme la sédentarité.

En ce qui concerne le cholestérol, les affirmations de Fallon, Enig et Bourre le présentant comme « notre meilleur ami » sont contraires à la littérature scientifique qui le reconnaît au contraire comme un indicateur important de risque cardiovasculaire. Mais il est vrai que son importance est actuellement remise en question par une partie du corps médical, en relation avec le traitement par les statines.

Par ailleurs le rôle protecteur du soja contre le cancer de la prostate paraît solidement établi ; de même que l'efficacité (modérée) des isoflavones de soja sur les bouffées de chaleur de la ménopause et pour abaisser le taux de cholestérol. Par contre, le corps médical estime généralement que les femmes atteintes de cancers hormono-dépendants comme le cancer du sein feraient bien d'éviter le soja ou d'en limiter la consommation. John Robbins recommande également aux femmes enceintes d'éviter les compléments alimentaires à base de soja.

Fallon et Enig accusent encore le soja de favoriser la maladie d'Alzheimer. Elle se basent uniquement sur une étude faite à Hawaï où le mode particulier de préparation du tofu augmente anormalement sa teneur en aluminium, reconnu comme un vecteur de la maladie. Au contraire, le Japon, où la population consomme plus de tofu qu'à Hawaï, connaît un taux plus faible de la maladie d'Alzheimer. **John Robbins montre que, non seulement le soja n'altère pas le fonctionnement cérébral, mais qu'il le stimule au contraire, en prenant l'exemple d'un camp de redressement en Floride où des adolescents délinquants ont vu leurs capacités d'apprentissage et leur énergie augmenter de manière stupéfiante après un mois de régime végétalien comprenant du tofu [115].**

Par contre l'alimentation des bébés au « lait » de soja maternisé, qui s'est banalisé aux États-Unis, semble poser un grave problème.

John Mac Dougall est un médecin californien, spécialiste renommé en matière de nutrition. Il reconnaît que les doses de phytoestrogènes auxquelles sont exposés les bébés américains sont 6 à 11 fois plus élevées que celles qui causent des changements dans le cycle menstruel des femmes adultes, et que l'on sait très peu de choses sur l'innocuité des laits

115 **What about soy ?** http://www.johnrobbins.info/what-about-soy/

pour bébé à base de soja. En fait, rien ne semble remplacer le lait maternel, qui renforce les défenses immunitaires de l'enfant si l'allaitement est poursuivi durant au moins 6 mois. Il est d'ailleurs reconnu que le lait maternel des végétaliennes a une teneur en résidus chimiques toxiques négligeable comparativement à la moyenne de la population.

John Mac Dougall insiste sur le caractère malsain des protéines texturées de soja[116]. Ces « super-aliments » sont obtenus par des procédés chimiques agressifs, qui dénaturent leur structure, altèrent leur teneur en acides aminés et augmentent de façon importante leur pouvoir allergisant. Mon avis personnel est que les végétariens qui consomment des steaks de soja au goût de canard ou de jambon n'ont pas fait une croix sur la viande dans leur tête. Ils cherchent à se leurrer par des imitations. Le seul avantage de ce type de repas est sa facilité de préparation.



Aliments à éviter : graines de soja, protéines texturées et boisson au soja

Notre position sur le soja sera donc d'en faire une consommation modérée, uniquement sous forme traditionnelle et biologique. Et surtout, il convient d'éviter au maximum tous les aliments industriels qui contiennent cachés des extraits de soja génétiquement modifié.

116 **Soy, Food, Wonder Drug or poison ?** Par le **Dr Mc Dougall** http://www.drmcdougall.com/misc/2005nl/april/050400.htm

Si le consommateur se retrouve bien désemparé, il y a pourtant une solution : revenir à des pratiques alimentaires traditionnelles basées sur l'autosuffisance (un terme cher à Gandhi), en privilégiant les variétés anciennes de légumineuses, sources de protéines de nos ancêtres.

Nouvelles études en faveur du soja

Un nouveau blog dénommé **naturo-passion.com** *(La naturopathie passionnément)* a publié en avril 2013 un article intéressant intitulé **"Le point sur le soja"** [117] qui a provoqué un vif débat sur internet. On y apprend que 5 études récentes viennent de confirmer les effets bénéfiques ou protecteurs du soja. Je le cite :

- " Les produits alimentaires à base de soja qui contiennent des isoflavones (lait de soja, tofu, thé vert, arachides) peuvent contribuer à faire baisser la tension artérielle. Réunion annuelle American College of Cardiology, 25 mars 2012. "
- " La protéine de soja peut réduire de façon significative l'accumulation de graisse et de tri-glycérides dans le foie des personnes obèses. Étude de l'University of Illinois College of Agricultural, présentée à l'Experimental Biology meeting 2012, 22 avril 2012. "
- " Une alimentation riche en soja peut atténuer les effets induits par l'exposition au bisphénol A comme l'anxiété. Étude de la North State University, publiée dans la revue PLOS One le 5 septembre 2012. "
- " Le soja révèle des protéines anticancéreuses. Il s'agit de la première étude à montrer que certaines protéines du soja sont capables d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses des cancers du côlon (73%) , du foie (70%) et du poumon (68%). Étude conduite par 3 équipes de l'université de l'Arkansas, publiée dans la revue Food Research International de février 2013. "
- " Les isoflavones du soja prolongent la survie en cas de cancer du poumon. Cette étude portant sur 80.000 femmes chinoises atteintes d'un cancer du poumon a montré que les patientes aux apports alimentaires les plus élevés en soja (110 g/j) avaient une nette meilleure survie globale à 12 mois (60%) par rapport à celles à plus

117 Voir l'article de **naturo-passion** : **le point sur le soja** http://naturo-passion.com/category/soja-2/

faible consommation (50 g/j) (50%). Étude publiée dans le Journal of Clinical Oncology le 25 mars 2013. "

Jusqu'à présent, le soja était suspecté par le corps médical de pouvoir favoriser le cancer du sein. S'il reste un léger doute pour ce type de cancer, les deux dernières études démontrent au contraire que le soja a un effet protecteur contre le cancer du poumon. On va donc clairement dans le sens d'une innocuité du soja.

Mais la recherche dans ce domaine évolue rapidement, puisqu'**une étude californienne, publiée le 13 mai 2013 dans le journal Oncology [118], semble indiquer un effet protecteur des isoflavones de soja contre la récidive du cancer du sein.** (Les suspicions antérieures étaient liées à des études faites sur la souris).

L'étude en question a constaté que, chez 9514 malades ayant survécu à un cancer du sein, celles qui avaient reçu des apports élevés en isoflavones avaient connu un taux de récidive statistiquement significatif de 25% inférieur sur un suivi de 7,4 années.

Les auteurs de l'étude concluent :

« En regard des données cliniques et épidémiologiques, notre position est que les cliniciens devraient permettre l'utilisation de soja par leurs patientes pour celles dont le soja représente une part normale de leur diète, et ne pas décourager les rescapées d'un cancer du sein d'une consommation modérée ».[119]

En fonction des différentes données rapportées dans ce chapitre, une consommation journalière de 80 à 120 g de tofu bio nous paraît raisonnable et sans risque pour la santé.

Il est vraisemblable que la plupart des problèmes attribués au soja sont dus au fait que la majorité de la production mondiale de soja est désormais réalisée en culture OGM. Elle se retrouve ensuite dans l'alimentation des volailles (poulets de chair et poules pondeuses), porcs et vaches laitières. À moins de consommer des produits bio, les gens mangent des OGM sans le savoir !

---

118 http://www.cancernetwork.com/breast-cancer/content/article/10165:2141945

119 **On note cependant des interactions médicamenteuses, les isoflavones de soja pouvant bloquer l'action du tamoxifène, un médicament utilisé contre le cancer du sein.**

Quelle justification y a-t-il aux expériences animales ?

Au nom du principe de la non-violence, ou tout simplement par compassion envers le monde animal, les défenseurs des animaux dénoncent énergiquement les expérimentations animales en laboratoire. Ils déclarent notamment que les résultats obtenus sur des souris, des lapins ou des singes ne sont pas nécessairement transposables à l'échelle humaine. Ils citent en exemple la thalidomide, aux effets tératogènes, qui avait pourtant subi avec succès les tests de laboratoire sur le rat.

Pour sa part, l'association de défense des animaux *One Voice* dénonce le double langage de l'État français, qui encourage la cruauté envers les animaux au nom de la recherche scientifique, tandis que les mêmes actes sont punis par la loi chez les particuliers[120]. Cela, alors même qu'il existe des méthodes substitutives fiables, rapides et économiques.

À l'inverse, les chercheurs soulignent que l'expérimentation sur des animaux de laboratoire est incontournable dans de nombreux domaines de la recherche. Colin Campbell lui-même – bien que végétalien – affirme que, sans les tests sur des rats et souris qu'il a entrepris au début de sa carrière, il n'aurait jamais pu découvrir le lien entre l'aflatoxine (contenue entre autres dans le beurre de cacahuète) et le cancer du foie. Son étude épidémiologique entreprise par la suite en Chine a permis de confirmer ses déductions chez l'homme.

Nous observons cependant que les groupes de pression ont leur utilité. Dans le domaine de la cosmétique par exemple, la clientèle recherche de plus en plus des bio-cosmétiques non testés sur les animaux et les fabricants en font même un argument de vente.

C'est un long cheminement qui nécessitera une ou plusieurs générations pour parvenir à une société non-violente. En attendant, il est de notre devoir de ne recourir à des expériences animales que lorsqu'il est impossible de procéder autrement, et de traiter ces animaux sacrifiés sur l'autel de la science avec le maximum de compassion en leur évitant toute souffrance inutile ou acte de cruauté.

120 http://www.one-voice.fr/

Gandhi avait une position radicale sur la vivisection : « La vivisection m'inspire une horreur sans nom. J'estime impardonnable ce massacre de vie innocentes, perpétré, soit-disant, au nom de la science et dans l'intérêt de l'humanité. Je dénie toute valeur aux découvertes scientifiques souillées par un sang innocent. L'humanité aurait fort bien pu découvrir la théorie de la circulation sanguine sans pratiquer de vivisection. Mais je vois venir le jour où l'honnête savant répugnera à de telles méthodes de recherches.»

L'extrait suivant d'un **message du peuple singe** transmis à Caroline Leroux - vétérinaire québécoise pratiquant la « communication intuitive » - va dans le même sens :

« Humanité, cessez de penser que, par la souffrance que vous nous infligez dans vos laboratoires, vous trouverez réponse à vos multiples problèmes de santé. La torture engendre la torture, la souffrance engendre la souffrance, la peur engendre la peur, car la vie est aussi un très puissant miroir ».

Cet autre message des entités directrices du monde animal transmis à Daniel Meurois et Anne Givaudan est encore plus clair :

« L'expérimentation animale doit être considérée comme un acte de barbarie pure »[121].

Les rares témoignages qui filtrent de ces temples de la torture sous bannière scientifique laissent entrevoir un culte du sadisme organisé et encouragé par des psychopathes. Tout ça pour mettre au point des médicaments censés guérir des maladies.

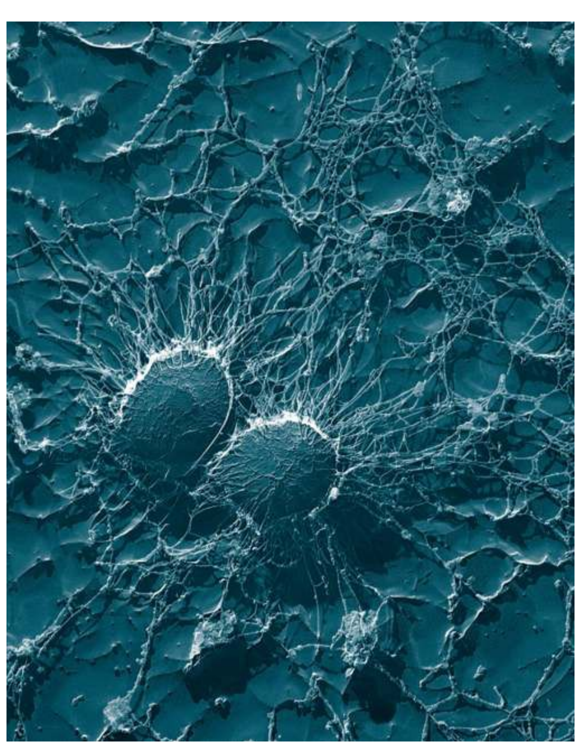
Victor Hugo - le plus grand écrivain français - fut aussi le premier président de la Ligue contre la vivisection. Hugo eut droit à des funérailles nationales grandioses. Il est temps pour nous de faire notre deuil de l'expérimentation animale.

L'importation et la vente de produits cosmétiques et d'ingrédients testés sur les animaux sont totalement interdites dans l'Union Européenne depuis le 11 mars 2013. C'est un pas décisif et l'aboutissement de 20 ans de militantisme. Mais la Chine maintient pour le moment l'obligation de l'expérimentation animale sur ces mêmes produits.

121 Le peuple animal, éd. Le Passe-Monde

Bactéries multirésistantes et élevage industriel

Suite à la contamination d'un restaurant Quick d'Avignon début 2011 par un **staphylocoque doré** ayant entraîné une intoxication alimentaire mortelle, on peut s'interroger sur les causes de la présence de cette bactérie et sur les risques encourus. En dehors de la simple négligence de l'établissement relative aux procédures d'hygiène et de nettoyage, il importe de souligner plusieurs aspects du problème.


Staphylocoque doré grossi 50 000 fois au microscope électronique.

Le staphylocoque doré *(Staphylococcus aureus)* est hébergé par près de la moitié de la population, principalement dans les voies respiratoires supérieures, et ce sans déclencher de maladie. Qu'est-ce qui permet donc un développement foudroyant de la maladie ? Une infestation massive, associée à un système immunitaire affaibli seraient à mettre en cause en premier lieu. La virulence des souches résistantes aux antibiotiques en est une autre. Si la médecine est souvent désarmée face au staphylocoque doré, c'est parce que cette bactérie est - dans la majorité des cas - devenue résistante à la méthicilline, une pénicilline améliorée utilisée en milieu vétérinaire. Ainsi, éleveurs et vétérinaires sont devenus très exposés à cette bactérie, particulièrement dans la filière porcine. **Une étude néerlandaise a permis d'établir la présence de souches de staphylocoque doré multirésistantes aux antibiotiques chez les éleveurs de porc dans une proportion 760 fois supérieure à celle de la moyenne de la population.**[122]

---

122 Source : École Vétérinaire de Toulouse : http://www.slidefinder.net/a/antibiorésistance_usages_vétérinaires_antibiotiques_santé/19319135/p3

Et l'intéressement financier des vétérinaires à la prescription d'antibiotiques permet aux pratiques abusives de se perpétuer, spécialement dans les filières porcine et avicole.

Mais cette diffusion de souches de bactéries multirésistantes ne se limite pas au staphylocoque doré.

Responsable d'infections urinaires et de la majorité des infections nosocomiales en milieu hospitalier, ***Escherichia coli*** est considérée comme la bactérie des hamburgers, du fait de sa présence fréquente dans les steaks hachés mal cuits. En 1991 dans le Massachusetts, des pommiers ont même été contaminés suite à l'utilisation de fumier infecté par *E. coli,* déclenchant ainsi une épidémie.

Les autorités sanitaires ont bien conscience de la gravité du problème, d'autant que l'usage vétérinaire des antibiotiques est largement supérieur à celui des antibiotiques à usage humain. En janvier 2013, les États-Unis viennent de restreindre l'utilisation des céphalosporines en médecine vétérinaire ; cet antibiotique étant largement prescrit en médecine humaine pour traiter les pneumonies, angines, infections à streptocoques, dermatologiques ou urinaires. En 2005, la Food and Drug Administration (FDA) avait déjà retiré l'Autorisation de Mise sur le Marché de la fluoroquinolone pour l'usage avicole. En effet, on avait noté une forte augmentation de la résistance des salmonelles à cet antibiotique, suite à son autorisation pour traiter les volailles en Grande Bretagne en 1993. À contrario, au Danemark, l'arrêt de l'utilisation de l'avoparcine dans le traitement des porcs, et surtout des poulets, a permis de réduire très nettement la présence de souches résistantes d'*Enterococcus faecium* chez l'homme.[123]

Le phénomène de résistance bactérienne aux antibiotiques n'est donc pas irréversible et un meilleur contrôle de l'utilisation des antibiotiques en médecine humaine a permis de mieux maîtriser les soins, tout en réduisant leur coût pour l'Assurance Maladie.

Actuellement, certaines souches de staphylocoque doré sont devenues résistantes à la vancomycine (de la famille des glycopeptides comme l'avoparcine utilisée pour les porcs et la volaille), obligeant à recourir aux linézolides, un nouvel antibiotique revenant à 150 € par jour de traitement et pouvant provoquer des trombophlébites.

---

123 Voir l'article de *Univers Nature* sur les ventes d'antibiotiques vétérinaires en France en 2009 : http://www.univers-nature.com/inf/inf_actualite1.cgi?id=4590

En mangeant du porc et de la volaille - issus tous deux d'élevage industriel - on favorise donc l'émergence et la propagation de bactéries redoutables, vecteurs de futures épidémies ou pandémies.

Par ailleurs, une autre pratique – plus opaque – inquiète les chercheurs. Il s'agit du transfert d'un gène de résistance à un antibiotique sur certaines plantes OGM utilisées en alimentation animale. Il y a là clairement la menace de perdre tout contrôle sur la chaîne alimentaire (viande, lait, sous-produits animaux) et sur les implications de la consommation des produits dérivés de ces OGM chez l'homme. Jean-Marie Pelt soulignait ce risque dés 1988.

Créé après la 2ème guerre mondiale, le système d'élevage industriel était censé procurer à tous les plaisirs d'une alimentation carnée, symbole de richesse et de réussite sociale. Cela n'a été possible qu'au prix de notre santé, en sacrifiant l'environnement et en martyrisant le monde animal destiné à nous servir de compagnon de route dans la grande aventure de la vie.

Bien entendu, la viande d'aujourd'hui n'a plus rien à voir avec celle des fermes d'autrefois, mais cela suffit à ceux qui se contentent du monde des apparences.

Inévitablement, les souffrances effroyables endurées par le peuple animal pour aboutir au steak, à la tranche de jambon, à la cuisse de poulet ou au poisson pané de notre assiette ne peuvent que rejaillir sur nous. C'est l'inexorable loi du Karma. Et il se pourrait bien que cela se manifeste par de grandes épidémies décimant une humanité affaiblie.

Microbiologiste et représentante démocrate de New-York au congrès américain, Louise M. Slaughter déclarait début 2013 : « Avec la montée de super-bactéries résistantes aux antibiotiques, nous sommes témoins d'une menace de santé publique massive. Nous devons agir avec rapidité et fermeté ».

Si nous ne voulons pas à notre tour servir de « chair à pâté », il importe de changer radicalement notre mode de vie.

Le système d'élevage intensif à bout de souffle

Depuis quelques dizaines d'années déjà, les éleveurs ne sont plus véritablement des paysans prenant soin de leur cheptel et de leur environnement, mais plutôt des techniciens agricoles appliquant sans états d'âme les recettes que l'on enseigne dans les lycées agricoles. Ne seraient-ils pas devenus les marionnettes de firmes multinationales, qui se servent d'eux pour mettre en œuvre de sombres projets ?

Un exemple semble le montrer. Tom Vilsack, ministre de l'agriculture US a reçu une alerte urgente d'un responsable scientifique au sujet d'un agent pathogène contenu dans le soja et le maïs OGM Roundup Ready de Monsanto. Cette toxine provoque en effet stérilité et avortements en masse chez le bétail nourri avec les aliments qui la contiennent. Le problème, c'est justement que ces aliments OGM sont déjà diffusés à grande échelle.

Jerry Rosman, un éleveur de porcs de l'Iowa, qui nourrissait ses bêtes avec le maïs doublement OGM de Monsanto (Roundup Ready + BT) a fait faillite après que toutes ses truies fussent devenues stériles. Serait-ce le présage de l'écroulement de tout le système d'élevage intensif moderne ?

Nos élevages de volailles, de porcs et de vaches laitières dépendent entièrement de nos importations de soja OGM du Brésil et d'Argentine. La hausse de 50% en un an du cours mondial du soja met les éleveurs dans une situation périlleuse. Au Royaume-Uni, de nombreux exploitants de porc sont dores et déjà en faillite et brandissent le spectre d'une pénurie de bacon pour solliciter une aide du gouvernement. En France, la situation n'est guère meilleure avec le redressement judiciaire du géant de la volaille DOUX, les difficultés du premier producteur français de lait CANDIA, le dépôt de bilan des abattoirs bretons GAD, spécialisés dans la filière porcine et les pertes record du Crédit Agricole en 2012.

Il est certain que les intempéries - comme la sécheresse de l'été 2012 aux États-Unis - provoquent une grande volatilité des cours des matières premières agricoles, déstabilisant un système productiviste déjà fragilisé par la mondialisation. Les coûts de production augmentent, tandis que les centrales d'achat de la grande distribution maintiennent la

pression sur les prix en prétendant défendre le consommateur. Pendant ce temps, la demande de viande stagne, sauf dans certains pays émergents comme la Chine et le Brésil.

La récente divulgation de l'étude du professeur Séralini sur les effets dévastateurs du maïs OGM chez le rat n'est pas faite pour apaiser la méfiance des consommateurs, jusqu'alors endormie par l'omerta imposée par Monsanto et Cie dans les médias. Car il ne faut pas se faire d'illusion. Bien que la culture des OGM soit officiellement interdite en France, les importations sont massives et les français mangent quotidiennement des OGM sans le savoir en consommant de la viande, des laitages et des œufs. Il serait ridicule de croire que nous sommes immunisés contre les effets désastreux produits chez les animaux. Seuls les consommateurs de produits bio échappent à cette menace.

Cependant, il existe des aliments substitutifs au soja pour les animaux d'élevage, tels que le lupin (dont il existe de nouvelles variétés dépourvues de toxicité), la féverole, le pois fourrager et la luzerne, ou encore des oléagineux tels que le tournesol et le colza. Leur culture est du reste adaptée à notre climat, contrairement au soja qui ne peut être cultivé que dans l'Europe du sud.

Seuls les élevages traditionnels de bovins nourris à l'herbe - comme le bœuf limousin - échappent à ce système mondialiste, mais la viande de qualité supérieure produite dans ce cas est réservée à des boucheries de quartier et ne représente que 2% de la production totale.

Malgré les intenses campagnes publicitaires du lobby de la viande (subventionnées à 80% par le contribuable via le Ministère de l'Agriculture) le consommateur français commence à se détourner des produits carnés. Il faut dire que les études s'enchaînent, démontrant la nocivité de la viande, non seulement des produits transformés comme la charcuterie, mais aussi de la viande rouge. Certes, le végétarisme reste encore marginal en France, mais on note une nette désaffection à l'égard de la viande chez une part croissante de la population, principalement parmi les jeunes citadins.

Tout porte à penser que le système d'élevage industriel a atteint ses limites. Les motifs qui poussent à abandonner la viande sont aujourd'hui multiples. Les interdits religieux s'effacent devant les préoccupations de santé, mais aussi le désir de préserver l'environnement et le respect de la vie animale. Et ce dernier motif n'est pas le moindre.

Certes, je ne jette pas la pierre aux éleveurs dans l'impasse, qui ont fait les mauvais choix. Ils sont aussi des victimes. Et leur chute est aussi la nôtre. Car il est certain que la reconversion d'un système agro-industriel fondé sur l'exploitation animale en une économie saine et respectueuse du monde vivant ne sera pas chose aisée. Ceci dit, on est bien arrivé à transformer les abattoirs surdimensionnés de la Villette en un complexe socioculturel à succès !

Cherchons plutôt des solutions. Arrêter de manger de la viande en est une, plutôt de gré que de force. **Car c'est notre désir de manger de la viande qui crée les élevages et non l'inverse** [124].

Les dérives de l'abattage rituel

Cherchant récemment le rayon Bio dans un hypermarché Carrefour, je suis tombé sur une grande pancarte HALAL. Dans l'allée d'à côté, le rayon des produits Bio était à peine signalé. Et pour cause, le marché du Halal en France représente près de 5,5 milliards d'euros par an, contre moins de la moitié pour les produits Bio. Dans un quartier à forte population musulmane, la grande distribution est certaine de faire un carton avec les produits Halal, les produits Bio et Écolabel étant peu consommés par ces populations, ne serait-ce qu'à cause de leur coût plus élevé.

Outre les certifications peu fiables, les produits Halal recèlent une dimension cachée mal connue du grand public.

Depuis 1964, la loi française impose l'abattage des animaux de boucherie avec étourdissement préalable. Une dérogation fut instituée en 1982 pour l'abattage suivant le rite Casher, puis en 1995 suivant le rite musulman. Dans ces deux cas, les animaux sont abattus en pleine conscience. Un bovin égorgé dans ces conditions peut mettre un quart d'heure à mourir, mais - cadence oblige - l'animal est souvent suspendu par une patte et éventré encore vivant sous les yeux de ses congénères.

---

124 Philosophe de la cause animale, Peter Singer l'a écrit dès 1985 : " Seul peut-être un large boycott de la viande par les consommateurs pourrait permettre de changer la façon dont sont traités les animaux dans les élevages industriels ". Et encore : " Le végétarisme est le pilier d'une action politique efficace en faveur des animaux ".

Les associations de défense des animaux ont adressé en vain de multiples lettres à Nicolas Sarkozy, qui s'était déclaré favorable à leur cause lors de la campagne des élections présidentielles de 2007...[125]

Peut-on manger de la viande Halal sans le savoir ?

Cherchant à minimiser leurs coûts, les abattoirs français et belges utilisent de plus en plus le mode d'abattage Halal pour de la viande qui n'est pas destinée au marché Halal, mais repart dans le circuit commercial conventionnel. Ainsi, d'après l'Œuvre d'Assistance aux Bêtes d'Abattoirs (OABA), en France, 62% des ovins et caprins vendus dans le circuit de boucherie classique sont abattus sans étourdissement. Cette proportion est de 43% pour les veaux et de 28% pour les gros bovins. Elle serait de 100% en région parisienne, toutes races confondues.

On retrouve donc cette viande en supermarché, en boucherie traditionnelle, dans les restaurants et les cantines, ainsi que dans les plats préparés, sans aucune mention du mode d'abattage.

Il faut préciser que, suivant un sondage IFOP réalisé en décembre 2009, 72% des français se disent opposés à l'abattage des animaux de boucherie sans étourdissement préalable. La Fondation *30 Millions d'Amis* se bat depuis des années contre cette pratique, qui a déjà été abolie en Suède, Norvège, Islande, en Suisse et en Nouvelle-Zélande. L'Autriche a, quant à elle, institué sa propre norme d'abattage Halal avec étourdissement, mais elle fait cavalier seul pour le moment.

En juin 2010, plusieurs associations de défense des animaux ont adressé une lettre ouverte à Nicolas Sarkozy dans ce sens. La lettre se terminait par une mise en garde : *Si les pouvoirs publics n'agissent pas, les consommateurs, une fois informés, n'auront d'autre solution que de suivre l'adage bien connu : " dans le doute...abstiens-toi "!*

En novembre 2010, plusieurs députés UMP, parmi lesquels Nicolas Dhincq (Aube) et Marc Le Fur (Côtes d'Armor), ont déposé une proposition de loi en faveur de l'étiquetage obligatoire du mode d'abattage, afin

---

125 Lettre ouverte à Nicolas Sarkozy (10-06-2010) abattage-rituel

d'assurer une parfaite transparence à l'égard du consommateur. Il faut savoir que le Parlement européen s'est déjà prononcé en faveur de cette mesure par un texte du 13 juin 2010 défendu par la députée allemande Renate Sommer (CDU). Mais, en Europe, ce domaine reste sous la responsabilité des États-Nations, ce qui explique la grande disparité de son application.

En France, le Ministre de l'Intérieur (et des cultes) de l'époque, Brice Hortefeux, s'est clairement déclaré contre cette mesure. Et cela n'a pas traîné. En décembre 2010, une réunion des ministres européens de la Santé a rejeté l'étiquetage obligatoire du mode d'abattage.

Il ne reste plus au consommateur qu'à exercer son droit d'abstention.

Une campagne d'affichage qui provoque des remous

La censure dont notre blog www.vegetari1.net a fait l'objet durant plusieurs mois, à partir de janvier 2011 (blocage de la recherche thématique) indique que nous avons abordé un sujet sensible. Il s'agit de la pratique de l'abattage rituel en France.

Déjà en novembre 2010, une campagne nationale d'affichage organisée par un collectif de 7 associations de défense des animaux a été censurée par l'ARPP (Autorité de Régulation Professionnelle de la Publicité) à cause de sa référence trop explicite à l'abattage Casher et Halal. Cette campagne a quand même eu lieu début janvier, mais l'une des deux affiches a été supprimée. Elle montrait un visage d'enfant avec le commentaire suivant : *Laura ignore manger Halal ou Casher. Pourtant on lui impose*. En bas de l'affiche, le texte *Arrêtons cette boucherie* apparaissait en gros caractère sur fond rouge, à côté d'un code-barre sanguinolent. Dominique Baudis, président de l'ARPP, s'est vivement opposé à cette campagne - jugée provocatrice - qui a finalement vu le jour dans une version nettement plus "soft" [126]. En Languedoc-Roussillon, les affiches ne sont cependant pas passées inaperçues et ont provoqué de vives réactions.

126 Campagne nationale d'information des consommateurs citoyens sur la réalité des pratiques d'abattage des animaux (4-1-2011) cp-abattage040111

À cet égard, il aurait sans doute été plus judicieux d'axer la campagne sur l'élevage intensif, ce qui concerne toutes les communautés et aurait éviter de stigmatiser les juifs et les musulmans.

Dans le même domaine, une affiche avait également été censurée par l'autorité de régulation sur le site *www.lepost.fr* le 9 janvier 2011.

Il est tout à fait regrettable que ce thème soit récupéré par de nombreux sites et blogs affiliés au Front National, ce qui donne du grain à moudre au radicalisme islamique.

À mon sens, **c'est surtout l'élevage industriel qui pose problème, car il est source de terribles souffrances pour l'animal**, d'un bout à l'autre de la chaîne de production, sans compter l'atteinte à l'environnement. Le mode d'abattage n'est que l'ultime étape d'un processus foncièrement cruel. Cependant, c'est justement cela qui fait débat, occultant le mode d'élevage lui-même. Or, il me semble que l'on a oublié le principal intéressé : l'animal.

En ce qui concerne l'abattage rituel, on peut à priori se fier à la *Fédération des Vétérinaires d'Europe,* qui précise : "Du point de vue de la protection des animaux et par respect pour l'animal en tant qu'être sensible, la pratique consistant à abattre les animaux sans étourdissement préalable est inacceptable, quelles que soient les circonstances".

Cependant, il ne s'agit pas de juger ceux qui pratiquent l'abattage Halal ou en mangent la viande, mais d'abolir des sources de mauvais traitements éventuels envers les animaux. Si l'on aime sincèrement les bêtes, on ne supporte pas les conditions dans lesquelles elles sont traitées dans les abattoirs modernes. Qu'il s'agisse d'abattage conventionnel avec étourdissement préalable ou d'abattage rituel sans étourdissement, la différence est sensible, mais le résultat est le même avec la mort de l'animal. En somme, on peut lutter pour la protection animale sans être islamophobe pour autant.

Plus que l'abattage rituel lui-même, ce qui semble poser problème, c'est le dogmatisme - politique, religieux ou scientifique - véritable poison de l'esprit et terreau du fanatisme. Dans leur ensemble, les végétariens sont des gens plutôt ouverts d'esprit, qui aiment les animaux et refusent

l'asservissement de ceux-ci par l'élevage industriel.

Enfin, bien que je ne mange pas de viande moi-même, il me semble que le consommateur a le droit d'être informé, non seulement sur l'origine et sur le mode d'élevage de la viande qu'il achète, mais également sur le mode d'abattage de la bête dont le morceau aboutit à son assiette. Mais cela, on entend bien le lui cacher, ce qui laisse la porte ouverte aux pires rumeurs.

Reportage sur un sujet sensible

La polémique a rebondi lorsque France 2 a diffusé dans le cadre de l'émission *Envoyé Spécial* un reportage intitulé « La viande dans tous ses états » le jeudi 16 février 2012 . L'émission commençait par l'évocation d'un rapport de la Cour des Comptes datant de 2008 et dénonçant la situation sanitaire préoccupante des abattoirs français. À l'époque, de graves manquements aux procédures d'hygiène avaient été relevés, 41% des abattoirs n'étant pas conformes. Ce chiffre inquiétant est retombé à 11% en 2012.

Cependant, l'enquête d'*Envoyé Spécial* laisse apparaître de graves anomalies mettant en danger la santé des consommateurs les plus fragiles comme les enfants. Le non-respect des procédures d'hygiène par le personnel des abattoirs permet le développement de bactéries très dangereuses comme *Escherichia coli,* dont la présence dans des steaks hachés entraîne des risques mortels.

La pénurie croissante de vétérinaires chargés de contrôler les bêtes avant l'abattage *(ante mortem)* fait que l'opération est souvent réalisée par du personnel interne non qualifié ni formé. Ainsi, dans une lettre adressée au Ministère de l'Agriculture le 23 juin 2010, la Cour des Comptes notait « l'incapacité de l'État à faire respecter la réglementation sanitaire des abattoirs en France ».

Par ailleurs, alors que la loi impose l'étourdissement préalable depuis 1964, les abattoirs d'Île-de-France utilisent systématiquement l'exception Halal ou Cacher sans étourdissement préalable (comme à l'abattoir de Meaux) afin de diminuer leurs coûts.

D'après une enquête du Ministère de l'Agriculture, au niveau national 32% des bêtes sont abattues en rituel, alors que les consommateurs Halal

et Cacher ne représentent que 7% de la population.

Un expert bien nommé

Le reportage donnait ensuite la parole au Dr Gilbert Mouton, ancien professeur à l'école vétérinaire de Maisons-Alfort et expert auprès des tribunaux. D'après celui-ci, le mode d'abattage rituel par tranchage de la gorge empêche la ligature de l'œsophage. Il en résulte un risque de déversement du contenu de la panse de l'animal (dans 15 à 20% des cas) qui contamine alors la tête et la région du cou. Or, c'est précisément cette dernière partie qui sert à faire des steaks hachés. (Tout cela sans parler de l'accrochage illégal de la bête parfois suspendue par une seule patte et qui se débat dans des cris déchirants). D'où l'importance capitale de bien faire cuire les steaks hachés, surtout lorsqu'ils sont destinés aux enfants, population particulièrement vulnérable.

Marine monte au créneau

Marine Le Pen a profité de la diffusion de ce reportage durant la campagne des élections présidentielles de 2012 pour utiliser le sujet à des fins électorales, faisant un amalgame erroné entre abattage et consommation. Or il s'avère que, si la presque totalité de la viande abattue en Île-de-France l'est de façon rituelle, seule une infime quantité de la viande consommée est Halal. La grande majorité provient en effet d'abattoirs de province qui pratiquent l'étourdissement préalable. Par ailleurs, une partie des 32% de bêtes abattues en rituel au niveau national sont destinées à l'exportation.

Cependant il y a bien un problème, car une partie de cette viande Halal se retrouve dans le circuit classique, sans mention particulière d'étiquetage, ce en quoi les musulmans ne sauraient être tenus pour responsables, la responsabilité en revenant aux abattoirs. Le raisonnement de Marine Le Pen n'est donc pas dénué d'arrières pensées et flatte les sentiments xénophobes du petit peuple.

En la matière, il me semble qu'il faille se cantonner aux risques sanitaires et au souci de transparence, afin que le consommateur final puisse choisir une viande en étant informé du mode d'abattage de la bête dont elle est issue. Ce paramètre pouvant influer sur l'hygiène, mais aussi sur le goût en cas de stress important de la bête à l'abattage.

En somme, on ne saurait devenir végétarien pour éviter de manger de la viande Halal ; par contre, on peut le devenir par crainte d'une contamination éventuelle et surtout par compassion pour les bêtes abattues. Car si les gens voyaient ce qui se passe dans les abattoirs, plus grand monde ne mangerait de la viande. C'est la raison pour laquelle les portes des abattoirs restent obstinément fermées à la presse.

L'industrie du cuir : un cocktail de cruauté, de corruption et de désastre écologique

Seconde peau, le cuir véhicule une image de virilité et de sensualité, d'où son adoption par les adeptes du sadomasochisme. Mais, dans la réalité, le cuir est le résultat d'une immense souffrance, non seulement pour les animaux dont il est issu, mais pour les ouvriers qui ont participé à son élaboration, particulièrement dans les pays du tiers-monde où la production 1er prix est désormais délocalisée. Au Bangladesh, les tanneries sont même à l'origine d'un désastre écologique sans précédent.

L'Inde : un marché en pleine expansion

Pour commencer, il ne faut pas perdre de vue que **le cuir constitue le principal sous-produit de l'élevage, constituant à lui seul 40% de la valeur de l'animal en moyenne**. Il sous-tend donc la production des races à viande et même laitières.

À travers l'exemple de l'Inde et du Bangladesh, nous allons suivre les différentes étapes qui aboutissent à la fabrication de l'objet en cuir convoité. Car, on l'ignore peut-être, mais l'Inde devenue en 2012 le premier exportateur mondial de viande bovine. Il s'agit en fait principalement de buffle d'eau, dont la viande est exportée congelée au Moyen Orient, en Afrique du Nord et en Asie du Sud-Est. Ces pays apprécient sa qualité et son prix attractif la rend bien plus compétitive que la viande de zébu brésilien.

À l'origine, l'élevage des bufflonnes a été développé en Inde à cause du lait de l'animal, très riche en matière grasse, qui permet de

confectionner du beurre clarifié *(ghee)* pour le marché local. Mais la loi indienne interdit l'abattage des vaches et bufflonnes produisant du lait, l'abattage des mâles étant autorisé dans les seuls états du Kérala et du Bengale Occidental où les communautés chrétiennes et musulmanes sont importantes, ainsi que dans les états tribaux de l'est du pays où la consommation de viande est traditionnelle. Cette loi avait pour but de ménager les hindous, respectueux des bovins, qui sont majoritaires dans les autres états. Mais, avec la mondialisation, les choses ont pris une autre tournure.

Ainsi, les bêtes sont acheminées dans des conditions abominables, sur de longues distances, par de mauvaises routes, souffrant de la faim et de la soif, entassées les unes sur les autres, étouffées par leurs congénères ou souffrant de fractures multiples. Beaucoup meurent durant le voyage, qui se termine souvent au Bengale Occidental. Le déchargement est des plus brutaux, les bêtes récalcitrantes recevant du spray au piment rouge dans les yeux ! Là commence un autre genre de trafic.

La pénurie des abattoirs en Inde a en effet favorisé les abattoirs clandestins – sept fois plus nombreux que les établissements officiels –, ainsi que la contrebande et la corruption, notamment à la frontière avec le Bangladesh. Le prix d'un bovin est en effet multiplié par 3,5 en passant d'un pays à l'autre, ce qui attise les convoitises, à commencer par celle des garde-frontières, qui touchent leur bakchich des deux côtés, sans compter les politiciens véreux qui permettent à cette situation de perdurer. On estime la contrebande annuelle de bovins à 1,5 millions de têtes, pour un montant de 500 millions de dollars. Et ceux qui essayent de faire passer du bétail en douce au Bangladesh sans passer par les postes frontières et graisser la patte des douaniers sont abattus par les garde frontières qui terrorisent les paysans frontaliers (environ 100 morts par an). L'Inde est du reste l'un des pays les plus corrompus au monde, ce qui fait l'objet d'un débat national depuis le printemps 2011, toute réforme étant bloquée par les députés malgré la pression populaire.

Les tanneries du Bangladesh : une apocalypse sanitaire et environnementale

Là, on arrive au bout de l'enfer, à la fois pour les bêtes et les

ouvriers des tanneries. Si le Bangladesh est devenu aujourd'hui l'un des principaux pays exportateurs de peausseries, c'est grâce à une absence presque totale de réglementation qui abaisse les coûts de production. Mais cela se fait au prix d'une main d'œuvre sacrifiée et de dégâts irrémédiables sur l'environnement. L'industrie du cuir est en effet l'une des plus polluantes au monde, avec l'emploi de quelques 250 produits chimiques toxiques. Au premier rang desquels on trouve le chrome, utilisé pour le tannage depuis la fin des années 1960. Hautement toxique et corrosif, celui-ci provoque le cancer du poumon et des ulcères de la peau chez ceux qui y sont exposés.

La majorité des tanneries du Bangladesh se trouve à Hazaribagh, dans la banlieue de la capitale Dhaka, en amont de la rivière Buriganga qui traverse la ville. Peuplée de 18 millions d'habitants, Dhaka est une ville gigantesque, où viennent s'entasser chaque année 800 000 nouveaux migrants. En majorité, ce sont des petits paysans ruinés, prêts à tout pour survivre. Avec un salaire équivalent à 40 € par mois pour un ouvrier de tannerie adulte, cela lui permet tout juste de se nourrir, avec une espérance de vie d'à peine 50 ans. Et que dire des enfants qui travaillent dans ce milieu hostile durant 12 h par jour pour 27 € par mois !

Sachant que la main d'œuvre est inépuisable, les patrons des tanneries rechignent à se délocaliser et à traiter leurs eaux usées. Et les parlementaires bengalis, commerçants pour la plupart, bloquent toute réforme en connivence avec les tanneurs. En attendant, quelque 20 000 m^3 d'eaux usées saturées de produits toxiques sont rejetées chaque jour dans la rivière par plus de 200 tanneries de la ville, ce qui fait de la zone l'une des plus polluées au monde. L'eau de cet immense égout à ciel ouvert sert ensuite à irriguer les cultures environnantes (!) tandis que les déchets de tanneries chargés en métaux lourds sont destinés à la fabrication d'aliments pour nourrir les poulets et les crevettes...

Le cuir dans notre vie quotidienne

Est-ce à dire que nous devrions radicalement abandonner l'usage du cuir, ainsi que le préconisent les véganes ? Comme ces ascètes hindous ou jaïns qui portent des sandales de bois. Mais il n'est pas question de remarcher en sabots !

Dans un premier temps, je pense que l'on doit surtout limiter le cuir aux objets strictement utilitaires, comme les chaussures de ville, de travail ou les ceintures, et éviter au maximum tout ce qui est superflu et tapageur. A-t-on vraiment besoin d'un canapé en cuir, de cuissardes ou d'une douzaine de sacs à main « pleine peau » ? Celles qui ont une addiction aux chaussures, collectionnées par dizaines de paires, entretiennent inconsciemment l'exploitation animale et humaine, la corruption et la pollution dans des pays lointains comme l'Inde et le Bangladesh. **L'Europe importe en effet chaque année 141 millions de peaux, rien que du Bangladesh.** Aussi, si vous trouvez une paire de chaussures à 10 € ou un magnifique sac à main en cuir à quelques dizaines d'euros, il est probable que l'article a été produit en Asie dans de telles conditions, sans aucun respect pour l'animal, ni pour la santé, la sécurité et le bien-être de ceux qui ont participé à l'élaboration du produit, ainsi qu'au mépris de toute règle de la préservation de l'environnement.[127]

En outre, un reportage diffusé le 22 novembre 2012 dans l'émission *Envoyé Spécial* sur France 2 montre que l'**on retrouve des traces de chrome 6 (cancérigène et fortement allergisant) dans des chaussures de grandes marques en vente en France, jusqu'à 60 fois la dose maximale autorisée !**

La prochaine fois que vous vous apprêtez à acheter un objet en cuir, demandez-vous : en ai-je réellement besoin ?

---

127 Sources : http://www.one-voice.fr/alimentation-et-vetements-sans-barbarie/le-cuir-une-industrie-alliant-cruaute-et-pollution/

http://www.everydaymoney.ca/2010/05/cow-smuggling-in-india-a-lucrative-trade-report-says.html

http://daily.bhaskar.com/article/BIZ-NEWS-india-to-become-leading-beef-exporters-3342317.html?HT5

http://www.les-vegetaliseurs.com/article-66039-lecuirunecatastropheecologique.html

http://www.zeppelin-geo.com/galeries/bangladesh/hazaribagh/hazaribagh.htm

http://www.sos-arsenic.net/english/environment/leatherindustry.html

http://lacriee.free.fr/vegetarisme-Inde-Tibet.pdf

http://www.goodplanet.info/Contenu/Videos/Debat-sur-le-cuir-bon-marche-venu-du-Bangladesh/%28theme%29/277

Le karma de la viande

Avertissement au lecteur

Ce chapitre comporte des informations qui pourront paraître déstabilisantes aux personnes sensibles et non préparées pour les recevoir. La lecture en est déconseillée aux personnes anxieuses ou dépressives. Pour mieux se faire une opinion, nous recommandons au lecteur de lire ce texte au filtre de son intuition plutôt qu'en fonction de dogmes religieux ou scientifiques. En tout état de cause, il s'agit d'une opinion personnelle. Chacun est libre d'accepter ou non mon raisonnement en fonction de ses convictions individuelles.

Mot sanskrit signifiant « l'action et les conséquences de celle-ci », le **karma** désigne tout simplement **la loi de cause à effet.** C'est une notion capitale que l'on trouve - avec quelques variantes - dans toutes les religions originaires du subcontinent indien : hindouisme, bouddhisme, jaïnisme, sikhisme. Elle est étroitement liée à la notion de **réincarnation**, les effets d'une action pouvant se manifester dans une future existence. On parle ainsi des antécédents karmiques d'un individu, d'une maladie d'origine karmique, de liens karmiques entre deux personnes. Le mot **karma** est passé dans le langage courant dans les années 1970 avec la chanson *Instant Karma* de John Lennon.

On trouve du reste de multiples allusions à la loi du Karma dans la Bible. En particulier :

« Qui verse le sang de l'homme, par l'homme aura son sang versé » (Genèse 9,6).

Et lors de l'arrestation de Jésus au jardin des oliviers, l'un de ses disciples (St Jean précise qu'il s'agit de Simon-Pierre) dégaine son épée et tranche l'oreille d'un serviteur du Grand Prêtre. Jésus lui dit alors :

« Rengaine ton glaive ; car tous ceux qui prennent le glaive périront par le glaive » (Matthieu 26,52).

Ces deux citations sont on ne peut plus explicites.

Le bouddhisme tibétain a beaucoup développé l'influence karmique de l'acte de manger de la viande avec les enseignements de Shabkar au

19ème siècle, comme on l'a vu page 112 et suivantes.

Différents auteurs – comme Marguerite Yourcenar et Élisabeth de Fontenay – ont établi un parallèle entre les conditions de vie abjectes des animaux en élevage industriel et les camps d'extermination nazis. D'un point de vue karmique, la pratique de l'élevage industriel est lourde de conséquences pour la collectivité, qui devra inévitablement payer pour les atrocités commises envers les animaux. Le lourd **karma** accumulé par l'humanité devra inexorablement être soldé un jour ou l'autre. Car on doit tôt ou tard subir soi-même ce que l'on fait endurer aux autres. C'est la dure mais juste loi du **karma**, qui nous permet d'évoluer en nous faisant comprendre que tout est lié dans l'univers. Par conséquent, en abandonnant la consommation de viande on s'épargne de terribles souffrances à l'avenir.

Mais pourquoi cela est-il si important à notre époque ? Parce que nous sommes à la fin d'un cycle. Je ne parle pas ici du calendrier Maya et de l'année 2012 censée marquer la fin d'une civilisation. Je fais plutôt allusion à l'entrée dans l'ère du Verseau, qui marque la fin de l'ère des Poissons d'une durée de 2160 années. Il s'agit tout simplement de l'application du phénomène astronomique de la précession des équinoxes. Ainsi, un point de l'univers – comme l'étoile Sirius par exemple – retrouve sa place exacte dans le zodiaque à l'achèvement de douze ères, soit au bout d'une période de 25920 années. Il semblerait que l'on soit aussi à la fin de ce cycle dénommé « grande année », et peut-être même d'un cycle encore plus grand. Cela expliquerait la multiplicité des catastrophes constatées ces dernières années dans le monde. En effet, si nous sommes bien à la fin d'un cycle important, il est logique que le **karma** de l'humanité lié aux actes commis durant les existences passées se cristallise, provoquant un enchaînement d'événements destructeurs. Mais ce qui est redoutable à première vue peut également être perçu comme une occasion exceptionnelle de nous débarrasser de notre **karma** pour évoluer vers une nouvelle dimension. Car il est possible de s'affranchir de la loi du **karma**. C'est le cas de ceux que l'on appelle en Inde les « libérés vivants », qui ont atteint l'état de **mukti** ou **moksa** (libération du **karma** et du **samsara** ou ronde des réincarnations).

Ainsi, ceux qui s'obstinent à continuer de manger de la viande – afin

de profiter du plaisir gustatif égoïste que cela leur procure – prennent un gros risque. Ils s'exposent en effet à générer un **karma** tellement lourd que cette existence ne suffirait peut-être pas à l'épurer. Et si nous sommes effectivement à la fin d'un cycle, ils risquent de devoir enchaîner de nombreuses existences dans un nouveau cycle, afin d'assimiler les leçons qu'ils n'auront pas apprises présentement.

La suite de cet article pourra paraître délirante à certains, hardie à d'autres, réaliste à ceux qui sont bien informés.

La loi du **karma** pourrait trouver sa justification dans un sombre projet dévoilé dans le magazine *Top Secret* d'octobre-novembre 2011 (n°57). Dans un article intitulé ***Révélations d'un enfant des Black Program*** (autrement dit Programmes Secrets), un colonel dévoile sous le sceau de l'anonymat le but ultime des bases souterraines secrètes construites un peu partout dans le monde. (Il y en aurait plus de cent aux États-Unis, la plus connue étant la fameuse Zone 51).

D'après l'auteur de ces déclarations, interviewé par la rédaction du magazine, il s'agirait ni plus ni moins que d'un projet d'extermination d'une partie de la race humaine mis en œuvre par le Nouvel Ordre Mondial (N.O.M.) et comparable à la « solution finale » des nazis, sauf que la profondeur de ces bases permettrait une parfaite dissimulation du génocide. En tout cas, l'existence de ces bases souterraines n'est plus un mystère puisque photos et témoignages circulent depuis quelques années, sur Internet en particulier.

Mais la fonction – apparemment multiple – de ces bases restait jusqu'à maintenant un mystère. Le témoignage du magazine Top Secret nous paraît donc particulièrement important et mérite d'être cité :

« Ce que nous avons tous pointé du doigt comme étant une honte lors de la Seconde Guerre mondiale (les camps de concentration, les fours, etc...) a été soigneusement reconstruit dans les profondeurs de certains lieux souterrains afin que personne ne voit, ni ne sache rien sur la grande réalité de ces endroits dignes de l'enfer. C'est dans ces lieux que le N.O.M. compte faire disparaître le maximum de personnes. Ceux qui seront acheminés là, de façon trompeuse sous prétexte de protection des populations, doivent savoir dès maintenant qu'il s'agit en réalité d'un

immense terminal humain. [...] Rien de ce qui se passera en dessous ne sera su en surface. Ainsi personne ne pourra témoigner des horreurs commises. [...]...il est de la plus grande importance de savoir ce qui va se passer. Plus les gens seront au courant plus il y aura de vies sauvées. »[128]

Le prétexte invoqué pour déporter les populations pourrait être une contamination radioactive massive de la planète ou une pseudo attaque extraterrestre perpétrée en fait par des terriens à l'aide d'armes secrètes. (Je précise que je ne suis pas amateur de science-fiction).

Si mes déductions s'avèrent exactes, l'une des meilleures façons d'alléger son **karma** serait donc de s'abstenir de nuire à la vie animale en évitant de manger de la viande. Avec un passage obligé par la non-violence (ahimsa), règle de base des systèmes philosophiques et doctrines religieuses de l'Inde. C'est seulement à ce prix que nous pourrons bâtir un monde meilleur.

Si nous voulons accéder à une civilisation fraternelle où l'Amour est roi, il faut accepter de faire des sacrifices. Si nous refusons de faire ces sacrifices, c'est que nous n'avons pas vraiment mesuré les enjeux et les conséquences de notre refus d'évoluer peuvent s'avérer très lourdes pour notre avenir personnel. Nous sommes face à un choix de société et nous risquons de regretter lourdement notre décision si nous prenons la mauvaise option. Pour faire ce choix, il suffit de suivre la voix de notre conscience.

Préférons-nous continuer à vivre dans la haine ?

La communication animale au service de notre souveraineté

En publiant le texte sur **Le karma de la viande** sur mon blog www.vegetari1.net, j'avais un sentiment d'inachevé. Il manquait une note d'espérance et l'article risquait de susciter la peur chez les personnes fragiles, ainsi que le rejet à propos du plan machiavélique ourdi par le Nouvel Ordre Mondial.

C'est alors que j'ai découvert une série de textes qui étayent mon

128 Pour plus de détails, se reporter au magazine.

propos. Ceux-ci ont été publiés par une québécoise spécialiste de la communication animale et nommée Caroline Leroux. Elle a publié sur son site www.communication-animal.net des messages du peuple animal captés ces dernières années grâce à ses dons médiumniques. Seize différentes races animales se sont adressées à elle, parmi lesquelles les peuples chat, chien, cheval, éléphant, aigle, dauphin et serpent.

Le message du **peuple des Serpents/Reptiles** est particulièrement intéressant, pour ceux qui cherchent la connaissance en dehors de tout préjugé.

Après des allusions au mythe de la Genèse et à la nocivité des aliments produits par le génie génétique, une phrase a retenu mon attention : **"Sachez ceci : tant et aussi longtemps que vous continuerez à traiter les animaux comme des esclaves sans âmes, vous garderez la porte grande ouverte à ce qu'on vous fasse subir la même chose. Et n'allez surtout pas penser que vous ne vivez pas cette réalité aujourd'hui..."**

Cet avertissement résonne comme une confirmation des sombres projets du Nouvel Ordre Mondial. Et les serpents sont à priori bien placés pour savoir ce qui se trame dans les entrailles de la Terre, puisqu'ils y vivent.

Pour sa part, **le peuple des Chiens** fait une annonce qui concerne principalement l'Asie. On y lit que les chiens n'ayant pas la vocation de servir de nourriture et vivant douloureusement leur condition de vie dans certains pays (Chine, Vietnam...), ils ont décidé de quitter cette Terre en masse prochainement. Cela se fera sous la forme d'une épidémie virale transmise par les puces, poux, tiques etc et affectant durement l'espèce humaine aux défenses immunitaires affaiblies. Il est tentant pour les occidentaux de fustiger la tradition asiatique "barbare" de manger du chien, mais sommes-nous plus civilisés pour autant ?

Le peuple des Dauphins révèle que le génocide des mammifères marins - dauphins et baleines - n'est pas dû à une coupable négligence, mais résulte d'une volonté délibérée d'empêcher "l'accouchement terrestre que nous vivons actuellement et, de ce fait, retarder l'éveil des consciences". Cette observation est du reste confirmée par le peuple éléphant qui évoque les dégâts causés par la chasse à la baleine et les sonars militaires.

Gardien des archives de l'humanité et maître de sagesse, **le peuple des Éléphants** observe : **"Difficile à croire avec tout le chaos et la noirceur qui règnent actuellement, que vous vous dirigez vers l'harmonie et la coopération mais c'est pourtant vrai !"**

Et c'est au **peuple des Aigles**, grands visionnaires, que nous donnerons le dernier mot. **"Pour l'humanité, le temps est venu de faire un choix, sans équivoque : vivre dans l'Amour ou vivre dans la Peur".**

N'en déplaise à certains, les informations contenues dans ce livre n'ont pas pour but de susciter la peur, mais bien de réveiller les consciences. La décision de prendre un chemin ou un autre relève en effet de notre responsabilité personnelle.

Il y a une vingtaine d'années, Daniel Meurois et Anne Givaudan ont écrit un livre intitulé **Le peuple animal** dans lequel ils transcrivent le point de vue des dévas du monde animal sur le végétarisme et sur l'expérimentation animale tel qu'ils l'ont perçu. On peut y lire : **"L'espèce humaine s'est constituée, notamment durant ces dernières décennies, un karma pesant envers le monde animal. Le problème n'est pas de modifier notre attitude par crainte de ce karma car la peur n'ouvre pas le cœur. Le problème est plutôt d'apprendre le respect des animaux et de désamorcer tout germe de cruauté dans les consciences qui se prétendent humaines"**.

Pour sa part, la rédactrice en chef du défunt magazine ***VegMag*** me confiait que la communication animale suscite des réactions très hostiles. Forcément, tous ceux qui profitent de la souffrance et de l'exploitation animale n'ont pas du tout envie que les animaux soient reconnus comme des êtres sensibles ayant des capacités psychiques insoupçonnées. En niant la réalité, ils s'octroient le droit de continuer à persécuter les animaux... alors que les animaux sont la clé de notre salut.

Quel monde merveilleux ce serait si nous étions capables de dialoguer par télépathie avec tous les animaux ! Enfin, ceux qui n'auraient pas totalement disparu par notre faute. À cet égard, le ***Message des dauphins*** [129] transmis par la grande médium Monique Mathieu le 29 septembre 2012 est particulièrement poignant. Les conséquences de la disparition actuelle massive des grands cétacés s'annoncent dramatiques, les océans pouvant se révolter contre l'homme à cause de la destruction du

129 http://ducielalaterre.org/fichiers/transition/derni_re_mise_en_garde_HGz.php

milieu aquatique par celui-ci. Et là, la dévastation par l'eau pourrait atteindre une ampleur cataclysmique, les pays prédateurs étant particulièrement exposés. Mais il semble que seule la souffrance puisse arrêter la folie destructrice de l'homme.

Aliments revitalisants

Les algues

Concentrés de vitamines et de minéraux, les algues sont l'un des compléments alimentaires les plus intéressants pour l'homme moderne à la nourriture dévitalisée et carencée. En plus de cette richesse en principes vitaux, les algues ont la capacité de drainer les métaux lourds et de désintoxiquer l'organisme. Plusieurs civilisations avaient bien compris l'intérêt de consommer régulièrement des algues : les japonais en mangent depuis plus de 10000 ans, tandis que les Vikings et les Celtes en consommaient aussi. Avaient-ils découvert ces merveilleuses propriétés en observant les animaux ? Toujours est-il que « les cerfs, les ours, les lièvres quittent la forêt et parcourent parfois des kilomètres pour venir se gaver d'algues sur le rivage »[130] ; les sangliers de même.

Au 19ème siècle, la Bretagne exploitait les algues pour les incinérer afin d'utiliser les cendres comme engrais potassique, ainsi que pour la fabrication du verre et de la teinture d'iode. La récolte était manuelle et épuisante. Aujourd'hui, elle est mécanisée et des algues comestibles originaires du Japon ont été acclimatées pour répondre à la demande locale.

Les algues possèdent des propriétés à la fois « stimulantes, tonifiantes, revitalisantes, rééquilibrantes et détoxifiantes »[131]. Leur usage est donc particulièrement recommandé chez les femmes enceintes et

130 *Algues - Légumes de la mer*, Carole Dougoud Chavannes, éd. La Plage, 2002.
131 Algues de Bretagne http://www.algues.fr/

allaitantes, les enfants, les sportifs et d'une manière générale chez les gens fatigués.

Les algues sont une source intéressante de protéines comparables à celles de l'œuf et contenant les huit acides aminés de base. Elles sont très riches en potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer et iode ; ainsi qu'en provitamine A, vit. B2 et C. Le calcium qu'elles contiennent en grande quantité est parfaitement assimilable par l'organisme. D'autre part, elles présentent un grand intérêt en cas de stress du fait de leur richesse en magnésium. Elles sont aussi recommandées à ceux qui souffrent de pathologies digestives fonctionnelles, assurant un pansement digestif et améliorant le transit intestinal grâce à leurs mucilages. Comme on sait que ces pathologies prédisposent au cancer du colon, les algues permettent d'en assurer la prévention. Les algues pourraient également protéger contre le cancer du sein qui touche une femme sur huit en occident :

« Des études japonaises ont démontré que la fréquence du cancer du sein chez la femme est inversement proportionnelle à la consommation d'algues (en particulier laminaires)[132] ».

Les algues ont également la faculté de stimuler le système immunitaire. Des recherches japonaises ont montré leur capacité à désintoxiquer l'organisme de la nicotine. Par ailleurs, elles préservent l'organisme contre les rayons X et la radioactivité. C'est le cas en particulier du *wakamé*, grâce à sa forte teneur en acide alginique et en mucilages, qui permettent de chélater les métaux lourds et les ions radioactifs et de les éliminer par les voies naturelles. Mais il faut être prudent avec certaines algues très riches en iode, qui peuvent bloquer les glandes endocrines par saturation en cas de surdosage. C'est le cas notamment des géantes *kombu* : la bretonne *(digitata)* et la royale *(saccharina)* ou des japonaises comme le *wakamé*. Les japonais et les coréens, qui connaissent bien les algues, les consomment régulièrement, mais en toute petite quantité.

Les algues sont encore bénéfiques aux diabétiques, grâce à leur index glycémique très bas (recherches menées par l'INRA), en prévention des maladies cardiovasculaires et du béribéri (par leur richesse en vitamine B1). Elles sont toutes à consommer avec modération, surtout les espèces japonaises, particulièrement riches en iode. Il en est de même avec

132 *Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau - Josette Chapellet, éd. Guy Trédaniel, 2005. (Le *kombu* est l'appellation japonaise du laminaire).

certaines algues françaises : 5 grammes de ***dulse*** déshydratée (algue rouge) apportent 100 % des apports journaliers recommandés en iode.

Ainsi, **les algues apparaissent comme le complément alimentaire indispensable du régime végétarien**. Une consommation régulière d'algues met à l'abri d'une carence en fer. En effet, la *dulse* , le spaghetti de mer, la laitue de mer et la *nori* sont particulièrement riches en fer. Lorsqu'elle ont séché au soleil, les algues contiennent même la très rare vitamine D^2.

La **spiruline** est une microalgue bleue d'eau douce. Elle est extrêmement riche en protéines (56%), en provitamine A, en vitamines du groupe B et en minéraux. Elle contient aussi le très précieux acide gamma-linolénique, un acide gras polyinsaturé, que l'on ne rencontre guère que dans l'huile de chanvre et quelques rares végétaux. La spiruline est le complément alimentaire naturel le plus concentré qui soit.

Par contre, la salicorne et la criste marine ne sont pas des algues, mais des plantes marines. Elles sont riches en vitamine C.


Dulse (*Palmaria palmata*)

Les algues sont disponibles dans les boutiques bio sous forme déshydratée, ou salées en barquette au rayon frais. La plupart doivent être cuites à la vapeur après dessalage, sauf la *dulse* et la laitue de mer qui peuvent être mangées crues au printemps et en été (en hiver, la *dulse* est un peu coriace). Pour le dessalage, il suffit de laisser tremper les algues quelques minutes dans l'eau froide, puis de les rincer et de les trier en enlevant les petits coquillages ou parties dures éventuelles. En produit déshydraté, les algues peuvent être ajoutées aux omelettes, quiches, pizzas, gomasio et gros sel de cuisine à raison d'une cuillère à soupe par plat pour

quatre personnes. À noter que la *kombu* facilite la cuisson des légumes secs et rend ceux-ci plus digestes. Compter 5 g de *kombu* déshydraté (20g frais) pour 4 personnes.

Il existe aussi au rayon frais des magasins bio un condiment à base d'algues dénommé « tartare d'algues », qui est excellent en accompagnement des crudités. Son prix est un peu élevé, mais il est possible de le préparer soi-même au mixer. Les ingrédients sont les suivants : 30% d'algues (dulse, laitue de mer, wakamé), huile d'olive, cornichon, câpres, oignon, huile de noix, échalote et ail. A conserver entre 0° et +4°c. Si vous en faites de trop, faites-le découvrir à vos voisins et amis.

Les graines germées

On a tous appris, à l'école, à faire germer des haricots, et observé quotidiennement la métamorphose magique de la graine en plante. Il y a en effet, dans ce phénomène de la germination, quelque chose de beau et de mystérieux à la fois : le passage du sommeil léthargique de la graine, à l'état d'éveil de la vie végétale. C'est comme un renouveau printanier.

Eh bien, figurez-vous que nous sommes un peu comme les graines en dormance, et qu'une modification de notre alimentation peut nous aider à sortir de cette pesante torpeur.

Les anciens l'avaient bien compris, puisque les graines germées sont consommées dans de nombreuses cultures depuis la plus haute antiquité. Ceux qui ont le plus développé ces connaissances étaient les Esséniens, secte juive de l'époque de Jésus, dont les membres étaient réputés pour leurs talents de guérisseurs. À l'époque des grandes découvertes, les graines germées ont servi aux navigateurs, pour éviter le scorbut à leur équipage. Aujourd'hui, dans le bassin méditerranéen, le blé germé est utilisé pour la fabrication de l'authentique *boulghour* et les pois chiches germés pour celle de l'*houmous* libanais. Quant aux germes de haricots *mung* – faussement appelés « pousses de soja » – , ils sont très utilisés dans la cuisine asiatique. Du reste, une fois que l'on a retiré l'enveloppe de la graine après germination, le haricot *mung* est l'une des légumineuses les plus digestes avec la lentille.

Ce qui est fabuleux, avec la germination, c'est qu'elle fait apparaître des éléments qui ne sont pas contenus dans la graine, comme la vitamine C. Ce n'est pas un hasard si, dans les champs, les corneilles arrachent les jeunes pousses de blé pour les manger. Elles savent d'instinct que c'est un aliment très nutritif.

En plus, faire germer des graines n'est vraiment pas compliqué. Il suffit d'avoir quelques bocaux en verre, de la gaze ou du tulle blanc et des bracelets en caoutchouc. Il existe aussi dans le commerce des germoirs en terre cuite, en verre et en plastique. Évitez ceux en terre cuite, difficiles à nettoyer et ceux en plastique pour des raisons évidentes. Le nettoyage des bocaux devra être fait soigneusement après usage pour éviter une prolifération bactérienne.

Pour commencer, toutes les graines doivent être mises à tremper, en moyenne une nuit entière. Le matin, on les rince, et on renouvelle le rinçage à l'eau tiède 2 à 3 fois par jour, suivant la température ambiante. Le taux d'humidité à l'intérieur du bocal doit être élevé, sans que les graines trempent dans l'eau sous peine de pourrissement. Les bocaux doivent être entreposés à l'ombre, pour éviter l'arrêt de la germination et le dessèchement des pousses. La qualité de l'eau est importante également. Elle ne doit pas être calcaire, ni chlorée. Utiliser de préférence une eau de source ou filtrée ; elle pourra ensuite être réutilisée pour arroser les plantes.

Dans chaque bocal, on peut disposer des graines différentes, pour varier. La quantité de graines à mettre par bocal dépend de la taille de celles-ci. Si les graines sont petites, comme celles de l'*alfafa* (luzerne), il en faut peu (environ 2 cuillères à café). Si les graines sont plus grosses, comme celle du radis ou du haricot *mung* , on en met un peu plus (une bonne cuillère à soupe). Le temps nécessaire à la germination varie entre 2 et 5 jours, en fonction de la graine utilisée et de la température de la pièce.

Pour les débutants, il est préférable de se limiter à une demi-douzaine de graines différentes, en évitant les graines mucilagineuses pour lesquelles le bocal n'est pas adapté. Les plus faciles à faire germer sont l'*alfafa* , le fenugrec, les lentilles, le haricot *mung* , le radis noir, le brocoli et le trèfle rouge. Elles se consomment toutes crues, contrairement

au pois chiche qui nécessite un trempage de 2 jours et une cuisson après germination. Pour ceux qui aiment le goût piquant les graines de poireau sont intéressantes, mais leur goût est particulièrement relevé. Les graines de tournesol – très prisées par le Dr Tall Schaller, pionnier dans ce domaine – sont à faire germer dans une assiette creuse. On coupe les pousses avec des ciseaux lorsqu'elles ont 3 ou 4 cm.

L'exemple du haricot *mung* permet de se faire une idée de la valeur nutritive des graines germées. En plus d'une forte teneur en protéines (37%), leur germination permet d'augmenter la teneur en provitamine A de 55%, celle de vit. B2 de 800%, de vit. B3 de 260% et de vit. E de 40%. Quant à la vitamine C, son taux passe de zéro à 7 mg/100g. La teneur des graines en minéraux est multipliée par la germination dans les mêmes proportions. Les graines germées sont également très riches en enzymes sensibles à la chaleur. Il serait donc dommage de perdre une grande partie de ces principes actifs à la cuisson.


Germoir à bocaux de verre


Assortiment de graines germées

Comme on le voit, les graines germées ne sont pas seulement un élément de décoration pour vos plats. Si vous voulez vraiment profiter de leurs vertus, il ne faut pas hésiter à en servir de bonnes portions (environ une poignée par personne), de préférence en début de repas.

D'après le Dr Tall Schaller, il vaut mieux éviter de consommer les graines germées au même repas que de la viande, du fromage ou des œufs, sous peine de lourdeurs digestives.

Le même Dr Tall Schaller reproduit le magnifique témoignage d'un

détenu en maison d'arrêt, qui, après avoir traversé l'enfer de la drogue, a retrouvé goût à la vie grâce aux graines germées. J'en cite un extrait :

« Cette alimentation m'apportait plus que la santé du corps. Alors que j'étais inquiet, émotionnellement très instable, je suis devenu calme et serein. J'ai commencé à m'accepter tel que je suis, à cesser de fonctionner d'après les idées reçues de mes parents et de la société pour regarder le monde avec un regard nouveau, plus ouvert et plus tolérant. J'ai commencé à apprécier chaque jour comme un événement unique, plein de mystères à explorer, de découvertes à faire ».

Comme on le voit, les graines germées n'agissent pas seulement au niveau physique, mais également au niveau émotionnel. L'exemple de cet homme est à méditer, car lorsque la peur régnera en maître les graines germées pourraient se révéler de précieuses alliées.

Cependant, si les graines germées sont un aliment salutaire, un précieux complément alimentaire pour le végétarien, elles peuvent parfois se révéler une dangereuse source de contamination microbienne ou mycosique. Comme l'a montré l'actualité en 2011, la germination mal maîtrisée des graines peut entraîner une propagation mortelle de la bactérie *Escherichia coli.* Mais il existe d'autres dangers moins connus et plus insidieux.

En effet, la consommation régulière de viande associée à un manque de fibres végétales dans l'alimentation, n'est pas seule à favoriser le cancer du colon. On retrouve cette pathologie chez les végétariens consommant régulièrement des graines germées. La responsable est l'aflatoxine, une redoutable mycotoxine pouvant se développer sur les tiges lorsque la germination dure plus de 3 jours. L'aflatoxine donne aux tiges une légère couleur rousse, pas toujours visible. Il est cependant possible de s'en protéger par quelques précautions.

Tout d'abord, il est préférable de choisir des graines à germination rapide (1 à 3 jours) et ne nécessitant qu'un trempage d'une nuit. Parmi celles-ci on trouve le tournesol, la courge, le sésame, le sarrasin décortiqué, le quinoa ou l'amarante. Par contre, il est préférable d'éviter les graines germées de poireau, de carotte ou de céleri qui présentent plus de risques.

La température de germination, généralement comprise entre 20 et 30°, favorise par ailleurs la multiplication rapide des bactéries pathogènes

si l'eau de rinçage ou les germoirs sont contaminés. Si l'on utilise de l'eau filtrée, il faudra veiller à une désinfection régulière de la carafe, une étude du magazine Que Choisir ayant démontré que la majorité des carafes filtrantes étaient contaminées. Si l'on a le moindre doute, il est préférable de passer ses graines germées quelques minutes à la vapeur ou à l'eau vinaigrée afin d'assainir la préparation.

Les baies de goji



De la famille des solanacées, comme la tomate, le goji est une petite baie charnue de 1 à 2 cm de long, qui s'emploie généralement séchée. Utilisée dans la tradition populaire chinoise depuis plusieurs milliers d'années, la baie de goji *(Lycium barbarum)* est tenue en haute estime en Chine. On y considère en effet que ce fruit permet d'augmenter l'énergie vitale *(Chi)* de l'organisme et qu'il favorise la santé, ainsi que la longévité.

Une mine de nutriments

Cette réputation n'est pas usurpée, puisque les analyses modernes

ont révélé dans la baie de goji des teneurs exceptionnellement élevées en **caroténoïdes** (provitamine A), en **vitamines du groupe B, vit. C**, ainsi qu'un grand nombre de minéraux et oligoéléments (**calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer, cuivre, zinc, manganèse et sélénium** en particulier). Certains parmi ceux-ci étant de puissants antioxydants participant à la prévention du cancer ou des éléments essentiels au bon fonctionnement des enzymes assurant la défense du système immunitaire.

La baie de goji possède également une teneur élevée en protéines (16%) - soit plus que l'œuf entier - avec une proportion importante de leucine et de valine, deux acides aminés essentiels. Cela en fait un complément alimentaire intéressant pour les sportifs, afin d'améliorer leurs performances physiques. Les végétariens pourront aussi y trouver une précieuse source de protéines.

Parmi les composants du goji, on trouve encore de la **taurine**, rarement présente dans les végétaux et dont la carence provoque la cécité chez le chat. D'où l'intérêt pour les végétariens de consommer régulièrement des baies de goji afin de se préserver de la cataracte, particulièrement en cas de diabète qui prédispose à cette maladie.

Le goji possède également une teneur élevée en **acide ellagique**, qui réduit les cellules cancéreuses du foie et protège des effets toxiques des grills et barbecues.

La baie de goji a aussi des effets très salutaires sur la santé de la peau, sur l'équilibre nerveux et favorise la fécondité masculine.

Ajoutons à cela **un index glycémique exceptionnellement bas** (IG=29) qui fait recommander la baie de goji dans les cures d'amaigrissement, avec des effets bénéfiques sur l'humeur et la concentration.

Une consommation régulière de baies de goji renforce les défenses immunitaires, sans provoquer aucun effet secondaire. Vu la pauvreté de notre alimentation industrielle carencée en vitamines et minéraux, la baie de goji se présente comme l'un des meilleurs compléments alimentaires reminéralisants. Seule restriction, l'usage du goji est incompatible avec celui des anticoagulants dont l'action se trouverait renforcée.

Une énergie vitale inégalée

L'un des plus grands mystères de la baie de goji concerne l'énergie vitale extraordinaire contenue dans ce fruit et mesurable par la radiesthésie (méthode Bovis). On sait que 6500 Unités Bovis correspondent à l'énergie minimum du corps humain pour se maintenir en bonne santé. La viande de bœuf n'a qu'une valeur énergétique de 6100 UB, tandis que la viande de porc 4400 UB et l'huile de tournesol raffinée 760 UB seulement. Parmi les aliments favorisant la vie et la santé on trouve le riz, neutre avec 7000 UB, la noix de coco 21000 UB. **La baie de goji dépasse tous les aliments connus – de même que l'énergie mesurée dans les lieux sacrés – avec 355000 UB.** C'est véritablement phénoménal ! Une raison de plus pour considérer le goji comme un aliment de grande valeur.

La plante de la longévité

Pour la petite histoire, le maître taoïste Li Ching Yuen était un herboriste grand consommateur de baies de goji, et qui aurait renoncé à la viande à l'âge de 130 ans sur les conseils d'un vieux sage taoïste. Il serait mort en 1933 à l'âge incroyable de 256 ans, avec une nombreuse descendance.

La dose journalière recommandée pour un adulte est de l'ordre de 10g de baies séchées, mais une quarantaine de baies (soit 5 à 7g) apportent déjà des effets perceptibles sur la condition physique au bout de 2 ou 3 semaines.

Cerise sur le gâteau, la baie de goji convient aux animaux de compagnie : chiens, chats, lapins, cochons d'Inde, perroquets, qui en sont parfois très friands. Eux aussi souffrent d'une alimentation industrielle et peuvent trouver dans la baie de goji un complément alimentaire à forte vitalité et haute valeur nutritive.

Où trouver la baie de goji ?

Elle est apparue depuis peu dans les pharmacies françaises en qualité ordinaire. Le goji portant le label Agriculture Biologique disponible dans les magasins de produits naturels reste beaucoup plus cher. Compter 12 à 16 € le paquet de 200g. Cependant, on peut trouver cette qualité supérieure à moindre coût sur les salons concernant la santé et la nature ou sur internet avec des prix dégressifs par quantité.



Baies de goji bio et chocolat noir aux baies de goji

Si vous disposez d'un jardin, le mieux est encore de planter quelques plants de goji. Sensible à l'oïdium, l'arbuste résiste au gel et réussit dans les terres chaudes, légères, plutôt sèches et calcaires. Les pépiniéristes proposent des jeunes plants de goji dans les 10 € l'unité.

Les lentilles

Si le soja est à la mode depuis quelques années, il semble que l'on ait un peu oublié une légumineuse bien de chez nous, qui n'a rien à lui envier. Je veux parler de la lentille.

Elle est cultivée depuis l'époque gallo-romaine en Lorraine, en Champagne, dans le Berry et surtout dans le Massif Central, sur les terres volcaniques de la région du Puy, qui bénéficie d'une appellation contrôlée pour la lentille verte. Comme toutes les légumineuses, la lentille a la propriété d'enrichir en azote le sol sur lequel elle est cultivée, permettant d'obtenir sans engrais des rendements importants sur la culture suivante. La lentille supporte de faibles gelées, peut germer à partir de +5°c et résiste bien à la chaleur.

Alcalinisante, la lentille est riche en protéines (24%) et en minéraux ; en particulier en fer et en zinc, contenus en grande quantité. On y trouve aussi en abondance des vitamines du groupe B, dont l'alimentation moderne est souvent carencée. Pour préserver au maximum ces précieux éléments, il est important de faire cuire les lentilles à feu doux en mettant un minimum d'eau (environ trois fois le volume de lentilles), de façon que toute l'eau soit absorbée à la cuisson. Si l'on a mis trop d'eau, on peut boire le bouillon séparément. C'est le meilleur ! Pour augmenter la valeur nutritive du plat, il est conseillé de faire germer les lentilles durant deux jours avant de les cuire ¼ d'heure.

La lentille est très digeste et cuit rapidement, sans trempage préalable. On peut la faire cuire avec un oignon ou un navet et quelques feuilles de laurier. Lorsque la cuisson est terminée, au bout d'une trentaine de minutes, on peut rajouter une cuillère à café de thym, puis une cuillerée à soupe d'huile d'olive avec un peu de coriandre frais au moment de servir.

Bien accommodé, un plat de lentilles est un régal. Pas besoin d'y ajouter des lardons, il suffit de les accompagner d'un bon pain au levain. On a la chance d'avoir en France l'un des meilleurs pains du monde... enfin dans les vraies boulangeries. Et n'oublions pas que céréales et légumes secs sont complémentaires au niveau des acides aminés.

Il existe de nombreuses variétés de lentilles :

- **lentille verte**, bien connue, la plus répandue en France,
- **lentille blonde**, plus grande et plate, moins savoureuse,
- **lentillon rose de Champagne**, petit à la graine renflée, excellente qualité,
- **Lentille rouge ou lentille corail**, importée, vendue décortiquée,
- **lentille beluga**, qui ressemble à du caviar, d'où son nom.



Assortiment de lentilles

Heureusement, l'époque est révolue où il fallait trier les lentilles avant de les cuire, pour en retirer les cailloux ; ce qui faisait le bonheur du dentiste quand on en oubliait un. Les techniques modernes de triage permettent d'éliminer ces éléments indésirables.

Le sarrasin

Aliment souvent méprisé, comme la lentille, le sarrasin est en réalité une plante de grande valeur. Originaire du Moyen Orient, il fut rapporté en Europe par les croisés, d'où son nom. Assimilé à une céréale, il s'agit en fait d'une polygonacée. Il apprécie les climats humides et pousse sur des sols pauvres, granitiques. Sa culture s'est beaucoup développée en Europe de l'est d'où il est importé aujourd'hui.



Planche botanique de sarrasin

Moyennement riche en protéines, le sarrasin contient beaucoup de fibres solubles et des quantités importantes de magnésium. C'est donc un aliment recommandé aux personnes sédentaires, stressées ou constipées. De plus, contrairement à la plupart des céréales, le sarrasin est alcalinisant, ne contient pas de gluten et a une bonne teneur en lysine. Il contient également des antioxydants de la famille des flavonoïdes, ainsi que de la rutine qui protège les vaisseaux capillaires, ce qui en fait un excellent aliment en cas de varices, couperose ou hémorragies. Par ailleurs le sarrasin rassasie rapidement d'où son intérêt dans les cures d'amaigrissement. Grâce à ses propriétés minéralisantes, il permet de rééquilibrer l'organisme, en particulier chez les personnes attirées par le « sucré », après des excès alimentaires.

Le meilleur mode de préparation est la *kasha* (sarrasin décortiqué et

grillé), que l'on peut faire de la manière suivante:

Pour un verre de *kasha* , faire bouillir 2 verres d'eau salée avec un oignon durant 10 minutes à feux doux. Puis ajouter une poignée d'olives noires et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Enfin, mettre le sarrasin lavé, mélanger et laisser cuire 4 à 5 minutes. Puis éteindre le feu et laisser gonfler les grains à couvert durant une dizaine de minutes.

Avec la farine de sarrasin, on peut aussi faire des galettes ou de la bouillie (sans lait), que l'on peut laisser refroidir, puis couper en cubes et faire frire comme la polenta. A noter que la farine de sarrasin a tendance à s'oxyder et doit être consommée rapidement (dans les 2 mois).

La châtaigne

Au 12ème siècle, Sainte Hildegarde de Bingen considérait la châtaigne comme l'un des trois meilleurs aliments pour l'homme avec l'épeautre et le fenouil.


Châtaignes et noix

Très riche en glucides et en potassium, la châtaigne est un aliment particulièrement nutritif et digeste. Jusqu'à la Révolution, c'était l'aliment de base en Limousin, avec les raves ; ce qui faisait des hommes robustes et centenaires. Elle est abondante en Corrèze, dans les Cévennes et en Corse jusqu'à 700 m d'altitude.

Dans le nord du Portugal, elle constituait, jusque dans les années 1950, la principale nourriture chez les paysans durant l'hiver. Succédant à la pomme de terre, elle était attendue avec impatience et assurait la ration de base d'octobre jusqu'en février.

Pour la préserver des vers qui peuvent gâter plus de la moitié de la récolte, elle est parfois immergée 45 minutes dans de l'eau à 50°, puis séchée en couche mince. Pierre Lieutaghi donne ce procédé comme traditionnel en Italie, gros pays producteur de châtaignes. Ailleurs, elle est simplement stratifiée dans du sable humide qui permet de la conserver

environ 6 mois.

Pour préserver leur vitamine C, il est préférable de faire griller les châtaignes au four dans leur écorce fendue, plutôt que cuites à l'eau. Si elles sont grillées dans une poêle à trous, il convient de les laisser couvertes après cuisson, afin qu'elles soient plus digestes.

Assez coûteuse, la farine de châtaigne peut être utilisée pour préparer des crêpes ou la bouillie des enfants en mélange avec de la farine de sarrasin à raison d'un tiers. Naturellement sucrée mais pauvre en lipides, la châtaigne s'accompagne bien d'un peu de beurre ou de noix.

La noix

Bien que déconsidérée dans l'antiquité, la noix a retrouvé depuis peu ses lettres de noblesse, avec la découverte des multiples vertus des Ω3 dont ce fruit est richement pourvu.



Planche botanique du noyer

Le noyer, c'est aussi un bel arbre, très recherché en ébénisterie, dont les feuilles ont de multiples vertus médicinales (parasiticides, toniques, astringentes). Son fruit est un remède spécifique du ténia. La noix est riche en protéines (16,5%) et en lipides (58,5%). Avec du miel, elle a des propriétés aphrodisiaques. Certains ne la supportent pas et même sèche elle peut donner des aphtes.

Mais la noix est un produit fragile, qui s'oxyde rapidement à l'air, raison pour laquelle elle ne devrait être vendue que en coque et cassée juste avant consommation. Les cerneaux de noix vendus dans le commerce, s'ils sont stockés quelques mois à la lumière, sont déjà rances et dans ce cas non

seulement la noix n'apporte aucun bénéfice mais elle est nocive.

À l'automne, accompagnée de pommes acidulées genre Canada, elle est un régal. Contrairement à ce qui est écrit dans certains livres, elle n'est ni acidifiante, ni indigeste, à condition de ne pas la consommer le soir en grande quantité. L'idéal est de la manger au petit-déjeuner ou l'après-midi.

La noix est un fruit précieux car elle est riche en acide α-linolénique (Ω3), dont notre alimentation moderne est carencée. Les Ω3 protègent des maladies cardiovasculaires en chassant le mauvais cholestérol. Ils ont des propriétés anticancéreuses chez le rat. Ils préservent de la maladie d'Alzheimer et on leur a récemment découvert des propriétés antidépressives. Nous devrions tous faire une cure de noix à l'automne.

Enfin, les noix sont riches en sélénium et en vitamine E, deux puissants antioxydants. Et surtout, elles contiennent beaucoup de zinc, dont certains végétariens sont carencés.

Mais il faut éviter soigneusement de manger les cerneaux couverts de moisissure noire qui peuvent contenir la dangereuse aflatoxine.

La noix est donc un fruit oléagineux fragile sensible à la lumière et à la chaleur. Du reste, l'huile de noix est réservée à l'assaisonnement à froid. Les noix devraient toujours être consommées crues, rapidement après récolte. Désolé de contredire certains usages, mais le gâteau aux noix est une hérésie du point de vue diététique. Il en va autrement des amandes et des noisettes, qui ne contiennent pratiquement pas d'Ω3 et supportent beaucoup mieux la cuisson.

Les courges

C'est le légume des superlatifs. Originaire d'Amérique, la courge était déjà cultivée au Mexique il y a 7000 ans. Les courges représentent l'une des plus grandes familles de légumes. Kokopelli en a plus de 100 variétés à son catalogue 2012. Plante aimant la chaleur et la fumure fraîche, la courge peut être coureuse ou non coureuse. La variété *Atlantic giant* peut atteindre 300 kg ! Il faut bien ça pour en faire le carrosse de Cendrillon... Cueillies à maturité, certaines variétés peuvent se conserver 8 à 10 mois au frais.

Les courges contiennent surtout du potassium et de la provitamine A pour les variétés à chair orange. Intéressante pour sa forte teneur en mucilages, la courge est l'aliment idéal pour lutter contre la constipation et soulager les maladies gastro-intestinales.

Les graines sont riches en protéines et constituent un bon remède du ténia, ainsi que de l'hypertrophie bénigne de la prostate.



Assortiment de courges : au premier plan, en orange, le *potimarron* ; en beige, la courge *butternut* ; en jaune, la courge *spaghetti végétal* ; la grosse côtelée est la courge musquée de Provence ; et au fond en vert, la courge longue de Nice.

Traditionnellement considérée comme un légume du pauvre, le potiron a été redécouvert ces dernières années grâce à des jardiniers passionnés qui ont préservé des variétés anciennes et les ont présentées au public dans des foires de province. Mais beaucoup de français n'ont encore jamais goûté au potimarron, l'un des plus nourrissants, qui se trouve pourtant sur les étals des nos marchés depuis plus d'une vingtaine d'années. Notre préférence va cependant à la *butternut* à chair ferme.

Suivant les variétés, on peut consommer les courges en soupe, en purée, en gratin ou en tarte salée (avec de la muscade) ; ou encore en

confiture (avec du gingembre) ou en tarte sucrée (avec du jus de citron et de la cannelle).

L'épeautre

Céréale très ancienne, le petit épeautre était déjà cultivé dans le croissant fertile il y a 10000 ans. Son ancêtre sauvage est originaire du Kurdistan. En France, l'épeautre est cultivé depuis fort longtemps dans la région du Mont Ventoux et il a bien failli disparaître dans les années 1970. L'épeautre est en effet réfractaire au modernisme, puisqu'on ne peut pas le récolter à la moissonneuse-batteuse et son grain « habillé » (contrairement au blé dont le grain est nu) nécessite un décorticage délicat pour le débarrasser de son enveloppe adhérente. Si on ajoute à cela un faible rendement, sa culture devient presque un sacerdoce.

La culture de l'épeautre présente tout de même des avantages. Il se défend très bien contre les mauvaises herbes et n'est pas contaminé par l'ergot si on ne le cultive pas sur des terres humides. Par contre sa récolte exige beaucoup de manipulation : fauchage avant maturité des grains à la faucheuse-lieuse et séchage des gerbes avant le battage.

Traditionnellement, l'épeautre est une céréale semée par les paysans pauvres vivant en semi-autarcie sur les terres sèches du Ventoux (pour la France). On peut même parler d'un aliment de survie. Jusqu'à sa récente réhabilitation, l'épeautre était en effet associé à la misère et méprisé par le citadin provençal, les autres ignorant jusqu'à son existence.



Grains de petit épeautre mondé

Sainte Hildegarde de Bingen considérait l'épeautre comme « la meilleure céréale » et le recommandait aux faibles et aux convalescents pour les revigorer. Elle le trouvait digeste et affirmait qu'il procure la jovialité et un esprit détendu.

La science moderne semble confirmer cette opinion. Le petit épeautre *(Triticum monococcum L.)* contient les huit acides aminés de

base en bonne proportion, contrairement aux autres céréales déficitaires en lysine et en méthionine, et son taux de protéines (14,5 à 15,5%) est largement supérieur à celui du blé (12%) ; de même pour les lipides. C'est donc un aliment complet. Par ailleurs, il contient très peu de gluten.

Il est surtout consommé en bouillies, gruaux et soupe, car sa farine n'est pas panifiable, à moins d'être mélangée avec de la farine de blé. Le grain entier cuit rapidement et ses flocons permettent de préparer d'excellent potages.

L'épeautre semble stabiliser le taux de glycémie et serait donc un aliment recommandé pour les diabétiques. Son prix est élevé, du fait de sa faible productivité et il ne faut pas le confondre avec le grand épeautre (moins cher) qui est loin d'avoir les mêmes qualités.

La graine de chanvre

Comme le soulignait une femme médecin avec laquelle je m'entretenais, les occidentaux n'ont pas conscience à quel point leur régime alimentaire est carencé en vitamines et minéraux (calcium, magnésium, zinc, vit. D et B12 en particulier). Ces carences sont la porte ouverte à un grand nombre de maladies. Cependant, les compléments alimentaires de synthèse ne sont pas la solution. Ils peuvent parfois s'avérer pires que le mal.

Heureusement, il existe dans la nature un super-aliment, véritable mine de minéraux et d'oméga 3. Il s'agit de la graine de chanvre. Je ne parle pas ici du chanvre indien *(Cannabis sativa L. indica)*, aux propriétés psychotropes bien connues, mais du chanvre textile *(Cannabis sativa L. vulgaris)*. Le chanvre était autrefois exploité pour sa fibre, qui servait à confectionner des cordages pour la marine à voile. En deux siècles, la surface cultivée en France est passée de 176000 à seulement 1000 ha. Plante dioïque (pieds mâles et femelles séparés) comme la grande ortie, le chanvre peut atteindre 4 mètres de haut et exige une terre fertile. Il apprécie les sols neutres, argileux ou limoneux, riches en humus et bien drainés, avec une humidité abondante pendant la période de croissance comme pour le maïs.

Aujourd'hui, le chanvre est surtout utilisé pour la fabrication du papier à cigarette et de la ficelle des facteurs. Depuis peu, il sert aussi

comme matériau d'isolation dans la construction, et de ses résidus de fabrication on fait de la litière végétale pour les animaux de compagnie.

De tout temps, la graine de chanvre, ou chènevis, a servi à l'alimentation des poissons, des oiseaux et de la volaille qui en sont très friands. La France en produit 5000 tonnes par an, qui partent presque entièrement à l'exportation. Depuis une douzaine d'années, on trouve dans les magasins de produits bio de l'huile de chanvre, extraite par pression à froid des graines. Cette huile verte très précieuse contient 81% d'acides gras poly-insaturés, dont 17 à 21% d'oméga 3 (acide α-linolénique), avec un rapport Ω6/Ω3 idéal de 3. De plus, elle contient 1,7% à 2% du très rare acide γ-linolénique (GLA pour Gamma Linolenic Acid), que l'on ne trouve que dans les huiles de bourrache, d'onagre, de pépins de cassis et dans la spiruline. Cet acide γ-linolénique est particulièrement intéressant. Normalement, l'organisme humain le synthétise à partir de l'acide linoléique (Ω6). Mais, dans de nombreuses situations, l'enzyme qui permet sa transformation (la Δ6 désaturase) est bloquée. Notamment en cas de troubles fonctionnels comme le diabète, de carence en magnésium associé au stress, d'encrassement intestinal chez les personnes âgées, de consommation d'acides gras trans utilisés dans la pâtisserie industrielle, d'alcoolisme, d'infections virales etc. Dans toutes ces situations, il est nécessaire d'apporter à l'organisme des acides gras pré-transformés, comme le GLA. Mais, si ces acides gras polyinsaturés ont des propriétés antioxydantes et combattent le mauvais cholestérol, cause de maladies cardiovasculaires, leurs principes actifs sont particulièrement sensibles à l'air et à la lumière. L'huile de chanvre doit donc être conservée au réfrigérateur et consommée dans un délai de 1 an maximum.



Graines de chanvre


Graines de chanvre décortiquées

Les graines de chanvre décortiquées sont encore plus intéressantes que l'huile qu'on en extrait. En effet, question minéraux et oligoéléments, la graine de chanvre est championne toutes catégories. Évidemment, cette teneur est variable et dépend beaucoup de la fertilité du terrain sur lequel elle est cultivée.

La graine de chanvre est surtout riche en protéines (22,5%) et en fibres insolubles (32,1%) que l'on retrouve dans le tourteau à destination du bétail, après extraction de l'huile (30 à 40% suivant les variétés). La graine de chanvre contient aussi des quantités très élevées de calcium, magnésium, potassium, phosphore et soufre, ainsi que du fer et du zinc en quantité moindre. On y trouve également une teneur appréciable en provitamine A.

Mais les graines fournies par la grande distribution – sur le marché américain en tout cas – sont stérilisées par ionisation (en clair irradiées) pour éviter qu'elles ne servent à la culture de la plante qui est très réglementée en France et interdite aux États-Unis. Ce procédé enlèverait à la graine de chanvre une grande partie de ses vitamines. La graine de chanvre décortiquée est difficile à trouver sur le marché français. On ne peut s'en procurer que chez le producteur en vente directe ou dans de rares magasins bio.

Si l'usage alimentaire de la graine de chanvre est resté marginal, cela tient entre autre à des problèmes de conservation non maîtrisés par le passé. Cependant, elle a toujours été consommée en Chine (grillée), au Japon (en condiment), ainsi qu'en Ukraine et en Pologne (en gâteaux).

Proposez un mélange de graines pour oiseaux à des tourterelles, vous verrez bien que la première chose qu'elles mangeront sont les graines de chanvre. Et les pêcheurs savent bien que le chènevis est l'un des meilleurs appâts pour le gardon. En somme, les animaux sont moins bêtes que nous. Ils savent apprécier ce qui est bon pour leur santé.

Mais vous pensiez sans doute que le chanvre sent le soufre. Erreur ! Le chanvre, c'est la vie. Vous vous êtes laissé contaminer par la pensée unique. Ce qui sent le soufre, c'est le **palmier à huile**, qui a déjà dévasté une grande partie de la forêt primaire en Indonésie (Bornéo) et en Malaisie, menaçant de disparition les orangs-outans, ces paisibles créatures. Ces graisses saturées (huile de palme et de palmiste), qui envahissent notre

alimentation, favorisent l'encrassement de vos artères. On les retrouve dans un grand nombre de plats préparés et dans la biscuiterie industrielle, y compris bio. Comment cet arbre, planté sur la dévastation de la forêt tropicale, pourrait-il apporter la vie ? Et voilà que le Brésil envisage de s'y mettre pour répondre à la demande américaine d'agrocarburants. Notre voracité, fondée sur la destruction de la Nature, n'a pas de limites. Mais gare au retour de bâton !

Le quinoa

Malgré les indéniables qualités de cet aliment, on pourrait avoir une opinion défavorable à l'égard du quinoa. Outre son goût moyennement savoureux, il peut sembler anti-écologique de l'importer d'Amérique du sud. En fait, le quinoa mérite une place dans notre régime alimentaire pour plusieurs raisons.

Mais précisons tout d'abord que le quinoa n'est pas une céréale, mais une plante de la famille des Chénopodes, qui pousse sur les hauts plateaux andins - principalement en Bolivie - où il est souvent la seule alternative à la culture de la coca. Méprisé par les populations citadines, le quinoa est véritablement l'aliment du pauvre, et sa culture permet de freiner l'exode rural qui alimente les bidonvilles de La Paz. En dehors de sa valeur alimentaire qui est réelle, il est important de soutenir l'effort des petits paysans indiens de l'Altiplano, qui se sont organisés en association (ANAPQUI) pour valoriser leur production bio issue du commerce équitable.

Plante sacrée des Incas, le quinoa résiste à la sécheresse et s'adapte à tous types de sols, jusqu'à 4200 mètres d'altitude. L'amertume de certaines variétés, comme le quinoa real, est due aux saponines toxiques qui enrobent les graines. Mais le quinoa bio importé a été préalablement traité pour en extraire les saponines par frottage et lavage des graines. La valeur alimentaire du quinoa est exceptionnelle. Exempt de gluten allergisant, il a une teneur en protéines[133] (13%) supérieure à celle du blé (11,5%) ou du riz (7,4%). Ses glucides sont à index glycémique modéré et

133 L'acide aminé limitant est le triptophane.

sa teneur en lipides (6,5%) est trois fois supérieure à celle des céréales. Il s'agit principalement d'acides gras mono- et polyinsaturés, qui protègent le système cardiovasculaire. Sa richesse en fibres (9,9%) le classe devant toutes ces mêmes céréales, et sa teneur en vitamines et minéraux est intéressante. Il s'agit principalement des vit. E, C, B1, B6, ainsi que des magnésium, phosphore, potassium et fer, d'excellente biodisponibilité. Le quinoa est particulièrement recommandé pour les sportifs, enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les gens nerveux. C'est un aliment digeste et reconstituant. Du reste, le public ne s'y est pas trompé, car le quinoa rencontre un succès grandissant. L'Amérique du sud nous avait déjà donné la tomate et la pomme de terre, elle avait encore un trésor à nous faire découvrir.



Quinoa blanc Quinoa rouge

Pour l'apprécier pleinement, il convient de le laver, puis de le faire bouillir (en ajoutant éventuellement un oignon) dans 2 fois son volume d'eau salée, durant 12 à 15 minutes et d'arrêter la cuisson dès que le point blanc au milieu de la graine a disparu. Ajouter ensuite un peu de beurre ou d'huile d'olive. Aromatiser selon son goût et servir accompagné d'un légume.

Après de longues hésitations, nous avons consacré un chapitre au quinoa dans ce livre. Il s'avère que le succès international de cet aliment a fait flamber les prix en Bolivie et chez les autres producteurs de l'Altiplano,

désorganisant par ailleurs le tissu économique et social de cette région[134].

Si le quinoa est une solution provisoirement acceptable pour l'occident, ce n'est certainement pas une panacée.

Aux dernières nouvelles, on aurait réussi à acclimater le quinoa en Europe, et l'ONU vient de consacrer l'année 2013 au quinoa.

134 Pour en savoir plus, lire l'article suivant publié le 11 janvier 2011 sur www.univers-nature.com : ***La quinoa : une graine victime de son succès ?*** link

Conclusion

Certes, il faut relativiser ce qui vient d'être dit. En effet le végétarisme est surtout pratiqué dans les pays tropicaux ou tempérés. Historiquement les habitants des pays septentrionaux sont presque exclusivement carnivores du fait de l'impossibilité de cultiver sous les climats extrêmes. Dans ces conditions on ne peut pas demander aux Inuits d'être végétariens. Mais cette objection ne concerne qu'une faible partie de l'humanité.

Par ailleurs, personne ne peut prévoir sa réaction en conditions de vie extrêmes. En situation de survie, le plus endurci des végétariens préférera-t-il la mort plutôt que de rompre son vœu ? Le maintien de notre vie vaut-il le sacrifice d'une autre, fut-il un animal ? Il est probable que des accommodements sont acceptables, mais c'est un cas de conscience personnelle et nul ne peut anticiper de sa réaction en un tel cas.

Il faut également noter des disparités flagrantes dans l'évolution des comportements, entre l'Amérique du nord et l'Inde en particulier. S'il est considéré comme « branché » d'être végétarien en Californie ou à Montréal, la jet-set de Mumbai et de New Delhi qualifie au contraire cette attitude de ringarde et valorise la consommation de viande. C'est une manière d'affirmer sa réussite sociale tout en reniant le conformisme religieux ambiant.

Ceci dit, les français ont bien compris qu'il était dans leur intérêt de réduire leur consommation de viande. En effet, à la question : « Seriez-vous prêt à manger moins de viande ? » posée par France Inter à ses

auditeurs le mercredi 14 octobre 2009, sur 3700 votants 86% ont répondu par l'affirmative.

Nombreux sont ceux à y avoir déjà renoncé, y compris dans le monde politique. Chez nous, Christine Lagarde, ancienne championne de natation synchronisée, ne mange jamais de viande. En Grande Bretagne, Nick Brown ex-ministre de l'agriculture est végétarien, de même que Jose Mujica président de l'Uruguay, tandis que Janez Drnovšek ex-président de la Slovénie était végétalien.

Mais, comme l'écrit Doreen Virtue dans son livre *L'alimentation éclairée*, **« Devenir végétarien implique davantage que de changer ses habitudes alimentaires. Cela revient à choisir un style de vie ».** Effectivement, il s'agit d'un état d'esprit, d'une philosophie de l'existence.

Cependant, tout commence par l'apprentissage du goût, car les ingrédients et les saveurs de la cuisine végétarienne sont un peu différents de ceux employés habituellement. C'est là que la femme est en mesure de jouer un rôle important. Personnellement, j'ai toujours pensé que le 21ème siècle était celui de la femme et qu'elle est destinée à jouer un rôle majeur dans les années à venir. Ce n'est qu'un juste retour des choses, après des siècles de domination masculine.

Voici ce qu'écrivait Olivier de Rouvroy à ce propos sur son ancien site *Ère Nouvelle* :

« Chacun commence aujourd'hui à accepter l'idée que la Nouvelle Ère, l'Ère du Verseau sera l'Ère de la Femme. Seules, les femmes ont le pouvoir, la capacité naturelle de faire apprécier la cuisine végétarienne à leurs maris, à leur compagnons, à leurs enfants et à l'ensemble de leur entourage ».

« La femme est bien plus fine, bien plus intuitive et bien plus magnétique que l'homme. Elle est capable d'amener l'homme au végétarisme avec subtilité et délicatesse ».

Ce qui précède est conforme à la pensée de Gandhi, qui disait à propos de la femme : « Il lui est donné d'enseigner l'art de la paix à un monde en guerre, et qui aspire à en sortir ». N'oublions pas du reste que 2/3 des végétariens au monde sont des végétariennes.

Olivier de Rouvroy ajoute :

« Dès que l'homme renoncera à se nourrir de cadavres d'animaux, sa vibration s'élèvera, il se spiritualisera, cessera de se cramponner à des

plaisirs barbares, cruels et archaïques tels que la chasse, les corridas ou même les courses de chevaux. Il peut se retrouver alors rapidement en harmonie avec notre Mère la Terre et éviter bien des malheurs et bien des cataclysmes ».

Pour ma part, je pense que la majorité des hommes réagira lorsque la planète sera au bord de la catastrophe et que nous en subirons les conséquences fâcheuses au quotidien. Quand les grands mammifères marins et terrestres, ainsi que les grands arbres, qui protègent stoïquement la planète auront péri, l'homme pourrait se retrouver bien désemparé. Alors, l'absence de tous ces êtres sacrifiés par la bêtise humaine risque de laisser libre court à la colère divine et les éléments de se déchaîner comme jamais auparavant.

Si certains événements paraissent inéluctables, nous pouvons éviter beaucoup de souffrances en renonçant dés à présent à faire souffrir nos amis les bêtes, simplement en évitant de les manger.

Je sais, on va dire que je suis un rêveur. Pour moi, c'est plutôt un compliment. Certes, Lawrence d'Arabie écrivait dans *Les sept piliers de la sagesse* : « Les rêveurs éveillés sont dangereux car ils transforment leurs chimères en actes ; j'étais de ceux-là ». Mais T. E. Lawrence n'était pas un non-violent. Il avouait même avoir pris du plaisir à tuer. Pourtant, j'en connais un qui a réussi à accomplir (partiellement) son rêve. Il a même permis l'abolition de l'apartheid aux États-Unis... Je veux parler de Martin Luther King, bien entendu.

En apparence, Gandhi a échoué en ne voyant pas se réaliser son rêve de fraternité humaine, son vœu le plus cher. La discrimination de caste, la pratique de la dot et le mariage des enfants, bien que théoriquement illégaux, subsistent toujours en Inde. Mais Gandhi a montré par son exemple que la résistance non-violente est la voie royale pour que ce rêve aboutisse un jour. Adopter un régime végétarien n'est que le premier pas d'un long cheminement. Mais c'est une décision capitale.

Dans un dossier du magazine « Écho Nature » intitulé *Végétarisme... solution pour sauver l'humanité ?*, Pascal Farcy écrivait en 2009 : « L'alimentation végétarienne souffre d'un important déficit de communication. Pour en finir avec les idées préconçues qui polluent son image, il est nécessaire de communiquer posément, sans extrémisme, sur

ses atouts, tant en matière de santé que pour la sécurité alimentaire et globalement l'avenir de l'humanité ». J'espère avoir répondu à ses attentes.

À travers ces pages, il apparaît que le motif initial de la consommation de viande est le plaisir gustatif qu'elle procure. Cette habitude est encouragée par des pratiques culturelles comme la publicité et le désir d'afficher sa réussite sociale.

Au regard des multiples nuisances provoquées par la satisfaction de ce plaisir dans le domaine de l'environnement, en ce qui concerne le peuple animal et notre propre santé, il s'avère que certains comportements profondément ancrés dans notre culture ne sont plus admissibles. Ils ont trouvé leurs limites, ou plutôt on a mis en évidence des conséquences qui n'apparaissaient pas clairement jusqu'alors. Un sursaut est nécessaire pour briser le carcan de ces coutumes archaïques.

C'est tout simplement la survie de l'humanité qui est en jeu. **Devenir végétarien peut marquer la réconciliation de l'Homme avec la Nature. Faute de quoi c'est la Nature qui nous détruira**. Le défi consiste à passer d'une société mortifère à une société fraternelle. Nul doute que ceux à qui cette violence profite feront tout pour empêcher cette transition, quitte à sacrifier la planète.

Ceux qui souhaitent découvrir des recettes végétariennes peuvent se reporter à l'excellent livre de Agnès Florian ***La cuisine végétarienne facile et gaie***, ouvrage drôle et instructif. Tous ses droits d'auteur sont versés à une association humanitaire qui aide le peuple tibétain.

Enfin, vous trouverez à la fin de la bibliographie (page 257) plusieurs adresses de sites web proposant des recettes végétariennes.

Postface

On me reprochera sans doute de créer le désordre en remettant en cause trop de fausses certitudes. Mais tout l'édifice n'est-il pas construit sur le mensonge et la dissimulation ?

Je ne me fais guère d'illusions sur le sort qui m'attend : être calomnié et ridiculisé. C'est inévitable. Ceux qui refusent de se remettre en question y trouveront un exutoire.

Si mon message est authentique, l'avenir finira par me donner raison. Suivant les mots d'Albert Schweitzer : *" C'est le sort de toute vérité, avant d'avoir été reconnue comme telle, d'être tournée en ridicule ".*

Certes, il viendra des moments où les ténèbres envahiront la Terre, et où tout semblera perdu. Mais, si le doute est parfois permis, il ne faudra jamais perdre espoir. C'est la foi qui nous sauvera, alliée à la persévérance.

Prenez cette femme admirable qu'est Aung San Suu Kyi, elle a délibérément sacrifié sa vie personnelle pour le salut de son pays, demeurant 15 ans en résidence surveillée, loin de sa famille, mais elle a finalement réussi à libérer la Birmanie de la dictature d'une junte sanguinaire, par la non-violence.

Annexes

Conseils diététiques pour rester en bonne santé

- Supprimez la viande et la charcuterie de votre alimentation.
- Autant que possible, éliminez également le sucre. C'est un aliment nocif.
- Évitez tous les produits industriels prêts à consommer.
- Évitez aussi les conserves et les alcools forts.
- N'abusez pas des laitages et du fromage. Ne consommez que du lait bio, du beurre bio et des œufs bio.
- Évitez de manger entre les repas.
- Ne mangez pas dans le stress, ni debout ou en marchant. Évitez la télé en mangeant. Vous serez plus calme et digérerez mieux.
- Évitez les fritures. Préférez la cuisson à la vapeur.
- Mangez modérément, en mastiquant bien.
- Mangez beaucoup de légumes verts fraîchement récoltés.
- Commencez chaque repas par une crudité.
- Mangez un fruit chaque jour entre 17 et 18 h.
- Mangez des noix, noisettes et amandes chaque matin au petit-déjeuner, accompagnées d'une pomme, d'un kiwi ou de fruits rouges.
- Utilisez des huiles riches en Ω3 pour préparer vos crudités : colza, chanvre, noix, lin.
- Remplacez le café par de la tisane en hiver ou un jus de fruit en été.
- Mangez un légume vert ou sec aux repas de midi et du soir.
- Mangez du pain au levain de bonne qualité, si possible complet et bio.
- Consommez une céréale complète bio chaque jour, de préférence sans gluten (ex : riz complet, sarrasin, quinoa, millet ou maïs).
- Consommez à volonté des salades composées en été et des soupes en hiver.
- Ajoutez des algues et des graines germées dans vos salades composées.
- Alternez les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, fèves.
- Vous pouvez boire un verre de vin rouge bio pendant les repas, mais ce n'est pas une nécessité.
- Buvez abondamment de l'eau de source ou filtrée.

Si vous suivez la plupart de ces recommandations, vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez rajeunir.

Théologie animale : un livre capital d'Andrew Linzey[135]

Théologie animale : ce titre a de quoi déconcerter. Tout d'abord, la théologie est souvent considérée comme un système philosophique empreint de dogmatisme et qui privilégie la pensée abstraite, sans rapport direct avec notre quotidien. [De *theos* -dieu et *logos* -science, la théologie est l'« étude des questions religieuses fondée principalement sur les textes sacrés, la tradition etc », nous dit le Grand Robert]. Par ailleurs, une théologie de l'animal paraît un sujet bien étrange, à contre-courant de la pensée chrétienne traditionnelle. En effet, habituellement la théologie est plutôt utilisée comme écran de fumée, pour étayer une doctrine qui justifie l'asservissement de l'animal par l'homme, d'où la méfiance couramment répandue à son égard.



Mais Andrew Linzey n'est pas un auteur comme les autres. Vers 1970, il fit partie du groupe d'Oxford aux côtés de Peter Singer, lequel publia en 1975 *La libération animale*, un essai philosophique qui marqua les esprits. Autrefois secrétaire de l'Association végétarienne d'Oxford, Andrew Linzey créa en 2006 l'Oxford Center for Animal Ethics. Il a publié de nombreux livres sur la cause animale, sujet dont il est devenu un spécialiste reconnu. En 2001, l'archevêque de Cantorbéry lui a décerné le titre de docteur en théologie en reconnaissance pour son travail. Publiée en anglais en 1994, *Animal theology* est son œuvre majeure. C'est aussi son premier livre traduit en français, paru en mai 2010. Il faut saluer ici le courage éditorial de l'association de défense des animaux *One Voice* qui publie le texte en français.

135 Article publié par Yves Tissier sur www.vegetari1.net le 31/1/2011

Sans marquer le moindre pédantisme, Andrew Linzey impressionne par sa grande érudition, alignant une bibliographie de 32 pages ! Il aborde avec aisance aussi bien l'analyse critique de l'œuvre d'Aristote ou de Saint Thomas d'Aquin, que la pensée d'Albert Schweitzer ou d'un philosophe anglais de la Renaissance complètement méconnu. Faisant preuve d'un esprit francophile, Andrew Linzey a gratifié le lecteur français d'une préface adaptée qui mesure l'abîme séparant la pensée de Descartes de celle de Victor Hugo, l'un de ses auteurs favoris.



Théologie animale s'articule en deux parties. Dans la première, *Principes de théologie*, l'auteur développe ses conceptions concernant la place de l'animal dans la doctrine chrétienne. Dans la seconde partie, *Bousculer nos habitudes morales*, il en développe les applications pratiques. Au passage, il s'attarde sur la vivisection, la chasse, le végétarisme et les manipulations génétiques, montrant que la théologie n'est pas nécessairement une discipline austère, mais peut être une matière vivante et captivante par ses implications dans notre vie quotidienne. Pour illustrer le dynamisme de la pensée d'Andrew Linzey, on relèvera que, pour étayer sa démonstration, il peut successivement faire une longue métaphore sur le vampirisme, citer *La ferme des animaux* de George Orwell, ou même *Mein Kampf* comme contre-exemple et qu'il n'hésite pas à relever les faiblesses de ses propres arguments. C'est là l'indication d'une grande honnêteté intellectuelle. Par ailleurs, le fait qu'Andrew Linzey soit un prêtre anglican lui confère sans doute une plus grande liberté de pensée que s'il provenait du sérail catholique, à la pensée bien calibrée. [Notons au passage que la Grande Bretagne jouit depuis le milieu du 19ème siècle d'une longue tradition de militantisme d'inspiration biblique en faveur de la protection animale et du végétarisme]. En lisant Linzey, on découvre à quel point la position théologique de l'église catholique a peu évolué depuis le Moyen Âge.

Linzey nous montre en effet que, en ce qui concerne notre relation avec le règne animal, la doctrine de l'église contemporaine est restée plus ou moins celle de Saint Thomas d'Aquin (13ème siècle), qui a lui-même repris sans discussion deux axiomes d'Aristote ; à savoir que, contrairement aux humains, les animaux n'auraient pas la capacité de

raisonner et que leur seule raison d'être serait de servir les humains. Aristote, le père de la rhétorique, s'avère ainsi également celui du sophisme, argument à logique fallacieuse. L'éthologie moderne (science du comportement animal) reconnaît pourtant aux animaux : intelligence, langage évolué, émotivité, sensibilité à la douleur, capacité d'entraide, voire le rire jadis le propre de l'homme. Mais d'après Linzey, « la position de saint Thomas d'Aquin peut se résumer ainsi : considérés en *eux-mêmes*, les animaux n'ont pas de raison et aucun droit, et les humains n'ont aucune responsabilité à leur égard ». Le dictionnaire de théologie morale de 1962 ne va guère au delà de cette position, et, malgré quelques déclarations encourageantes de Jean-Paul II, la théologie catholique romaine n'a pas évolué sur le fond.

Linzey utilise souvent des exemples parallèles : « L'idée que les animaux n'existeraient que pour le service ou le profit des humains est moralement aussi grotesque que de considérer que les enfants sont la propriété de leurs parents et que ces derniers peuvent en disposer à leur aise ». Il n'hésite pas à aller bien au delà de la pensée de Peter Singer qu'il qualifie d'anthropocentrique. Linzey montre au contraire que l'exemple de Jésus – « paradigme de la générosité » – est marqué par « la priorité morale du faible » et « suppose de notre part un changement radical de notre attitude vis à vis des animaux ».

Même le célèbre théologien Hans Küng postule que « le bien des humains est l'unique préoccupation de Dieu », oubliant au passage tout le reste de la création, animaux compris.

Rempli de compassion à l'égard de la souffrance animale, Andrew Linzey nous invite à la non-violence : **« Vivre sans tuer d'êtres sensibles dans la mesure où cela est possible est un devoir théologique qui incombe aux chrétiens désireux de se rapprocher du royaume de la paix ».** À ses yeux, le fait de choisir un régime alimentaire végétarien n'est pas anodin. Dans un style qui n'aurait pas déplu au Mahatma Gandhi, il écrit : **« le végétarisme – loin d'être une sorte de supplément moral facultatif ou un aspect moral secondaire – est en fait un acte théologique implicite de la plus grande importance. En refusant de tuer et de manger de la chair animale, nous témoignons d'un ordre supérieur de l'existence [...], qui ne demande qu'à advenir par nous ».**

Concernant l'expérimentation animale en laboratoire, qui possède de farouches opposants en Grande-Bretagne, Linzey nous lance une mise en garde : « Nous ne devons pas oublier que, théologiquement parlant, l'utilisation que nous faisons des animaux est un usufruit : nous en sommes responsables devant Dieu. Les animaux ne nous appartiennent pas ». Cela rappelle les paroles de Khalil Gibran au sujet des enfants dans son texte inspiré *Le Prophète*.

Nous précisant que la France détient le triste record européen du nombre de chasseurs – avec 1,5 million de permis – Linzey se montre sans complaisance à leur égard : « Les chasseurs n'imitent pas la cruauté de la nature : ils la créent ». A cet égard, j'ajouterai que l'ours s'avère très dangereux dans les régions où il est chassé comme dans les Montagnes Rocheuses et en Sibérie. Au contraire, il ne s'attaque pas à l'homme dans les zones reculées où il est laissé en paix, comme certaines vallées isolées d'Alaska. Les animaux commencent du reste à se révolter, puisqu'en Biélorussie on a noté récemment une dizaine d'attaques par des écureuils, et un renard atteint par le chasseur qui voulait l'achever à coup de crosse a même grièvement blessé celui-ci d'un coup de fusil en actionnant la gâchette pour se défendre (Courrier International n°1055 p.54).

Ce n'est que dans l'avant dernier chapitre de *Théologie animale* qu'Andrew Linzey aborde « Le végétarisme comme idéal biblique ». Pour lui, le principe de non-violence rend « inacceptable le fait de tuer pour le plaisir de la gastronomie ». Il argumente longuement les passages du chapitre de la Genèse qui ont été repris par l'ensemble des exégètes et son interprétation ne manque pas d'intérêt. Mais il serait beaucoup trop long d'exposer ici l'argumentation de Linzey, à partir d'un texte dont l'ambiguïté a permis la plus grande complaisance par le passé. Précisons seulement que Linzey garde en ligne de mire l'idéal messianique évoqué au livre d'Isaïe, le végétarisme étant clairement pour lui un préambule à « l'idéal d'un règne de paix universelle ».

Linzey aborde également la question de savoir quel était le régime alimentaire de Jésus. À ce propos, il considère « l'évangile des esséniens » que nous citons p. 91-92 de ce livre comme probablement inventé à une époque relativement récente. Si tel était le cas, cela n'enlève rien à la

beauté et à la puissance du texte.

Concernant les manipulations génétiques, cette pratique inspire à Linzey une sainte horreur. Il voit dans ce que nous qualifions pudiquement de « génie génétique » un système organisé d'exploitation et d'asservissement du monde animal. Pire, il considère cette pratique comme une insulte envers le créateur, l'homme prétendant interférer pour améliorer une création jugée imparfaite. Il voit dans cette abomination l'héritage d'Aristote, qui considérait que les animaux sont *de par leur nature* les esclaves des humains. De surcroît, la théologie chrétienne donne une interprétation permissive de la notion de *domination* de l'homme sur l'animal telle que l'expose la Genèse (I, 26-28) « interprétée comme une tyrannie autorisée sur le monde, et sur les animaux en particulier ».

Pour Linzey, les manipulations génétiques sont une façon de transformer les animaux en objets brevetables. « Ce qui est nouveau, c'est le fait que nous utilisions à présent des moyens technologiques permettant l'asservissement absolu de la nature des animaux, de telle sorte qu'ils deviennent totalement et complètement des biens de propriété humaine ». Pour Linzey, une telle approche de l'animal est clairement incompatible avec la doctrine chrétienne qui considère les animaux comme des créatures de Dieu. « Aucun être humain ne saurait être fondé à revendiquer la propriété absolue des animaux, pour la bonne raison que la création n'appartient qu'à Dieu ». Linzey nous met en garde contre les tentations d'eugénisme de nos savants, les expérimentations sur les animaux pouvant être le prélude d'expériences sur les humains, largement pratiquées du reste par les nazis.

Pour finir, Linzey nous rappelle que l'être humain fait partie intégrante de la nature et que toute intervention aboutissant à perturber l'équilibre de celle-ci parvient à bousculer l'homme lui-même.

Le livre *Théologie animale* de Andrew Linzey est disponible sur le site de *One Voice* au prix de 25€, frais de port inclus. www.one-voice.fr

INCITATION AU VÉGÉTARISME

(avec l'aimable autorisation de l'Institut d'étude et de méditation bouddhiste Karma Kagyu Tendar Ling)

Sa sainteté le 17ème Gyalwa Karmapa est particulièrement attentive au sort des animaux. Elle affirme la nécessité d'adopter un régime végétarien pour les moines et les moniales, et encourage les fidèles laïcs à diminuer leur consommation de viande. Le végétarisme repose sur une pratique authentique du Dharma, et manifeste la bienveillance et la compassion envers les animaux. Sa sainteté s'est exprimée deux fois sur ce sujet, en clôture des Kagyu-Monlams 2007 et 2008.

1. Allocution du 24ème Kagyu-Monlam (03/01/07)

[texte résumé du récit de Vin Harris]

Le végétarisme n'est pas une nouveauté dans le bouddhisme.

Le 8ème Gyalwa Karmapa Mikyo Dorjé (1507-1554) avait déjà promulgué l'interdiction de la consommation de viande dans les monastères Kamtsang Kagyus. Cette interdiction était totale. Ainsi, les offrandes carnées étaient prohibées pour les rituels d'offrande ordinaires (tsoks), y compris ceux dédiés à Mahakala, et les rituels particuliers des jours sacrés (ex : Guktor). Il affirmait que les disciples et les fidèles qui ne respecteraient pas cette règle n'auraient plus aucun lien, ni avec lui, ni même avec la tradition Kagyu.

Dans l'histoire du bouddhisme indien et tibétain, de nombreux grands maîtres réalisés ont adopté une attitude stricte concernant l'interdiction de tuer les animaux pour s'en nourrir.

Sa sainteté le 17ème Gyalwa Karmapa énonce des règles pour les moines et les laïcs.

En tant que chef spirituel, il est de son devoir de Karmapa d'étudier les manquements à la discipline, de diagnostiquer les difficultés et de prescrire le remède et la cure qui doit être suivie. Par conséquent, sa Sainteté a pris cinq mesures :

► Aucune viande ne doit être préparée dans les cuisines d'un monastère ou d'un centre ;

► Aucun animal ne doit être abattu dans les locaux d'un monastère ou d'un centre ;

► Aucun moine ne doit acheter de la viande ;

► Aucun disciple ou fidèle ne doit prendre part au commerce de viande ;

► Aucune viande et aucun alcool ne doit être servi pendant les tsoks.

Pendant le Monlam, sa Sainteté a insisté pour que les pratiquants laïcs prennent les vœux de Sojong, et en particulier, celui de ne pas prendre la vie, ce qui implique un végétarisme strict. Plusieurs formes d'engagement ont été proposées : abstention de viande un seul jour par semaine ou par mois, un repas par jour, les jours sacrés du calendrier, pendant une période donnée (de 1 à 3 ans), pour toujours (progressivement ou non).

Les arguments justifiant la consommation de viande ne sont pas convaincants.

Historiquement, les Tibétains disposaient d'une nourriture peu variée dans laquelle la viande tenait une place de choix. Aujourd'hui, grâce à la bienveillance des Chinois (sic.), l'alimentation est très diversifiée. Toutes sortes de denrées et de légumes sont disponibles tant au Tibet qu'en Inde.

Certains Lamas et pratiquants justifient leur alimentation carnée en affirmant qu'ils font les prières requises pour le bien des êtres qu'ils mangent. Le bien des êtres est-il réalisé lorsqu'ils finissent dans notre assiette ? Ces Lamas et ces pratiquants sont-ils réellement capables de libérer les êtres de cette façon là (comme le grand saint Tilopa)?

L'importance de la bienveillance et de la protection de la vie.

Sa Sainteté a évoqué plusieurs fois son enfance, la douleur et la tristesse qu'il ressentait lorsqu'à une période de l'année, ses parents retrouvaient d'autres nomades pour abattre le bétail. Depuis qu'elle étudie le Dharma et pratique avec diligence, sa Sainteté n'a rien trouvé de plus précieux que la bienveillance naturelle envers les autres êtres. Elle nous enjoint à nous relier à cette source de bonté innée en nous-même.

Karmapa ajouta que sa Sainteté le Dalaï-Lama, et lui-même traversaient une période astrologiquement néfaste. Il évoqua les menaces et les obstacles qui pèseraient sur sa vie durant sa 23ème et sa 24ème année. Il fit plusieurs rêves révélateurs qui confirmaient l'interprétation des lignes des mains qu'on lui avait faite au Tibet. Après réflexion, il décida que la meilleure façon de protéger la vie du Dalaï-Lama et la sienne, était que ses fidèles protègent la vie en général, et en particulier diminuent la consommation de chairs animales, évitant ainsi les

souffrances atroces qu'endurent les êtres lorsqu'ils sont abattus.

Il conclut en rappelant que suivre les enseignements du Bouddha implique que l'on agisse avec bonté et gentillesse à l'égard de toute forme de vie.

2. Allocution du 25ème Kagyu-Monlam (24/12/08) [transcription]

Nous terminons maintenant ce 25ème Kagyu-Monlam, d'une façon très auspicieuse, et l'insensé que je suis n'a plus grand-chose à rajouter. Une grande assemblée de moines et de moniales de divers monastères kagyus s'est formée ici. De même, beaucoup de personnes des trois provinces tibétaines sont venus. Un grand nombre de personnes de pays étrangers, d'Extrême Orient et d'Occident sont aussi venus. Comme je l'ai déjà dit, le fait que vous soyez tous rassemblés ici est une chance extraordinaire pour nous tous, vous et moi, et j'en suis très heureux.

La bonne façon de consommer de la viande pour ceux qui ne peuvent y renoncer.

L'année dernière, le dernier jour du Kagyu-Monlam, j'ai dit quelques mots sur l'abandon de la consommation de chairs animales. La plupart d'entre-vous s'en souviennent certainement. Mais il semble que certaines personnes n'aient pas vraiment compris mon propos. Par exemple, quelques étudiants étrangers semblent penser qu'une fois devenu un étudiant de l'école Kagyu, aucune viande ne peut être consommée. Ils disent aux pratiquants kagyus qui mangent de la viande qu'ils ne peuvent plus être kagyus. Je n'ai rien dit de si radical. Si un pratiquant du Mahayana, qui considère que tous les êtres animés pourraient avoir été son père ou sa mère, mange la chair d'autres êtres avec inattention et sans compassion, cela n'est pas positif. En conséquence, nous devons bien y réfléchir et être attentif. Nous tous, pratiquants du Mahayana, qui acceptons que tous les êtres animés furent nos pères et mères, nous devons considérer la question. Ainsi, il serait bon de diminuer la quantité de viande que nous mangeons. Voilà ce que j'ai dit (l'an passé).

Je n'ai sûrement pas dit que nous n'étions pas autorisé à manger du tout de viande. Ce serait difficile. Que ce soit du fait d'un karma antérieur ou des circonstances présentes, certaines personnes ne peuvent se passer de viande. Les choses sont ainsi, on n'y peut rien, et ce n'est pas un problème en soi.

Si vous devez manger de la viande, il y a une façon correcte de le faire. Ne vous jetez pas dessus en l'avalant goulûment dès que vous êtes servi. Si avant de manger, vous réfléchissez soigneusement sur le sujet, si vous méditez sur la compassion, et récitez les noms des Bouddhas ou des mantras, cela aura des effets positifs.

Les bienfaits de l'abstention de nourriture carnée.

Quand l'année dernière, j'expliquais que l'abandon de la consommation de viande prolongerait la durée de vie des Lamas, je pensais en particulier à sa Sainteté le Dalaï-Lama Tenzin Gyatso qui, selon l'astrologie tibétaine traversait une année difficile. Ainsi, c'était pour sa longue vie et pour dissiper les obstacles de cette année-là. Mais j'ai aussi évoqué ma propre personne. C'est peut-être dans un moment de désespoir que j'ai dit « Si vous faîtes cela pour ma propre longévité, ce serait bien ! ». Des personnes m'ont demandé comment le fait de ne plus manger de viande pourrait augmenter la durée de ma vie. Il est difficile de donner une réponse précise à cette question.

Mais si nous ne mangeons pas de viande, même si nous ne vivons pas plus longtemps, je pense que notre vie sera plus harmonieuse. Si nous savourons le sang et la chair d'autres êtres, alors au moment où nous devrons quitter cette vie, nous pourrions nous trouver dans une situation délicate. Si nous avons consommé le sang et la chair d'autres êtres d'une façon négligente, ne pensez-vous pas que vous pourriez être dans une situation encore plus critique (au moment de la mort) ? Si nous nous abstenons de viande, notre vie ne sera peut être pas plus longue, mais nous serons certainement plus heureux

Suivre l'exemple des Lamas qui s'engagent dans le végétarisme.

Plusieurs monastères d'Inde et du Népal ont arrêté la viande et cuisinent à la place des plats végétariens. C'est-là une action généreuse et très positive. C'est un bon exemple pour les bouddhistes en général, et je pense que cela s'inscrit tout à fait dans la voie du Mahayana.

A nos yeux, les Lamas de haut rang que sont Jamgon Kongtrul Rinpoche et Gyaltsab Rinpoche, incarnent respectivement Manjushri et Vajrapani. Comme ils prennent soin de tous les êtres, ils essaient de réduire leur nourriture carnée, et visent à devenir végétariens. Je pense que c'est une grande chance pour nous tous que de tels grands êtres manifestent une telle intention. C'est une grande chance pour leurs fidèles.

Quelques uns des Lamas de haut rang qui sont ici présents, Thrangu Rinpoche et Tenga Rinpoche, ont bien connu le précédent Karmapa. Ils sont comparables à des piliers soutenant nos enseignements. Au cours de leur vie, ils ont développé l'habitude bien ancrée, de manger de la viande. Cependant, parce qu'ils sont bienveillants à l'égard des êtres, et agissent selon le Dharma, ils ont fait un grand pas vers un strict végétarisme. Voilà pourquoi, nous tous qui nous considérons comme leurs disciples, devons étudier la question.

Chacun fait vraiment de son mieux. Au Tibet, dans les temps anciens, il n'était pas possible de vivre sans se nourrir de beurre, de fromage et de viande. Aujourd'hui, grâce à l'amélioration de leur cadre de vie, ou parce que les Tibétains possèdent une foi si puissante, ou encore parce qu'ils sont opiniâtres, des monastères même dans des endroits reculés, ont promis d'arrêter la viande. Ici, en Inde, il y a beaucoup de gens qui d'ordinaire n'aiment pas manger de viande. Ainsi pour ceux d'entre-vous qui vivez ici, délaisser la nourriture carnée n'est pas une chose extraordinaire. Pour les gens qui vivent au Tibet cependant, c'est une autre affaire.

Nous devrions étudier les enseignements du Mahayana et les précieuses instructions des maîtres kagyus. Les premiers maîtres kagyus délaissaient la viande, suivaient un régime végétarien strict, et développaient un amour authentique pour tous les êtres animés. Si, nous aussi pouvons nous engager de la sorte, en commençant d'abord par une toute petite action, alors cela produira de très bonnes choses.

Voilà ce que j'avais à vous dire sur l'abandon de la nourriture carnée. Je voudrais à nouveau vous remercier tous, nous devons continuer à faire de notre mieux, à faire notre possible.

[lecture conseillée : Les Larmes du Bodhisattva, Enseignements bouddhistes sur la consommation de chair animale, Shabkar, Editions Padmakara, 2005 ; Le Soutra de l'Entrée à Lanka, traduction de Patrick Carré, Editions Fayard, 2006 (le chapitre VIII)]

L'article suivant a été publié le 29/9/2009 par le magazine écologique en ligne Univers Nature http://www.univers-nature.com.

Nous le reproduisons avec l'aimable autorisation de l'intéressé.

L'horreur dans un abattoir du groupe Charal

Ce sont de bien morbides révélations que vient de mettre au grand jour l'association de protection animale L214. S'attendant à essuyer un refus suite à une demande de visite de l'abattoir Charal basé à Metz, un enquêteur du groupe associatif a postulé à une offre d'emploi sur le site d'abattage au titre d'ouvrier abattoir. Une démarche aisée au regard de l'absence de qualification ou d'expérience professionnelle requise. Ainsi, pendant trois semaines, du 8 au 26 septembre 2008, l'enquêteur rendu sur place a pu observer les pratiques en œuvre dans cet abattoir.

Or, le spectacle s'est révélé pour le moins cruel, même pour un lieu dédié à l'abattage. L'abattage rituel comme l'abattage standard donnent lieu à des souffrances prolongées chez les bovins avant leur mort définitive. Au cours de l'abattage standard, les animaux sont effectivement étourdis avant d'être mis à mort ainsi que l'exige la loi. Toutefois, selon l'association, en raison du retard accumulé par le saigneur, ils ne sont pas immédiatement égorgés et reprennent conscience avant leur égorgement.

Parallèlement, la vitesse de la chaîne d'abattage reste inchangée au cours de l'abattage rituel, sans étourdissement préalable [136], cette cadence ne permet pas de maintenir l'animal dans le tonneau de contention jusqu'à la fin de la saignée. Au regard de quoi, là encore, l'agonie de l'animal se prolonge une fois suspendu à la chaîne d'abattage. Le tonneau de contention étant orienté vers les animaux suspendus, les bovins ne perdent pas un 'miette' du sort que subissent leurs congénères.

Outre leur ignominie, ces agissements contreviennent à la réglementation en vigueur. L214 souligne, ainsi, la violation de l'article R214-74 du Code Rural, lequel spécifie que : « L'immobilisation doit être maintenue pendant la saignée ». Parmi les autres articles bafoués, figure également l'article R214-65 du Code Rural

136 Se reporter au n°23 d'Écho Nature, avec l'article « Le scandale français de l'abattage sans étourdissement » (p.15 – 17).

précisant que : « Toutes les précautions doivent être prises en vue d'épargner aux animaux toute excitation, douleur ou souffrance évitables pendant les opérations de déchargement, d'acheminement, d'hébergement, d'immobilisation, d'étourdissement, d'abattage ou de mise à mort ».

Mais le scandale ne s'arrête pas là. Les Services vétérinaires sont présents en permanence dans l'abattoir de Metz et n'ont pourtant pas signalé ces infractions pratiquées quotidiennement. Ce constat ne fait que confirmer les défaillances récurrentes des services vétérinaires français, pointés du doigt par l'Office alimentaire et vétérinaire (OAV) de la Commission Européenne. Pour preuve, relayant un article paru dans la dépêche vétérinaire de mars 2009, L214 cite le président du Syndicat National des Inspecteurs de Santé Publique Vétérinaire (SNISPV) : « Cela fait dix ans que le syndicat tire la sonnette d'alarme au sujet du déficit des contrôles officiels en dénonçant la fragilité croissante de nos effectifs et la catastrophe potentielle qui menace ». D'autant que, comme l'a constaté l'enquêteur de L214, les pratiques déviantes de l'abattoir de Metz sont abandonnées au profit de plus vertueuses lors de visites importantes. Ce fut ainsi le cas à l'annonce d'un audit de la société Mc Key, fabricant de steaks hachés surgelés et fournisseur des restaurants Mc Donald's.

La mauvaise foi n'ayant pas de limite, dans son courrier de refus apposé à une éventuelle visite de l'abattoir par l'association, Charal n'a pas hésité à déclarer : « Au-delà de la réglementation en vigueur et du contrôle par les autorités qui certifient chaque année la conformité de l'ensemble de nos abattoirs, notre groupe a fait de la protection animale un volet central et spécifique de sa politique « Qualité », qui va au-delà des exigences actuelles et préfigure les évolutions réglementaires ». Tout dépend de ce que l'on entend par « protection animale ».

L'association L214, qui dénonce la tromperie de l'entreprise envers les consommateurs, a porté plainte contre Charal pour cruauté envers les animaux.

Cécile Cassier

Avec son aimable autorisation, nous reproduisons ici l'article publié le 10 novembre 2009 sur le blog de *Végétariens Magazine,* rebaptisé *Veg Mag*
http://vegmag.over-blog.com/

Brigitte Bardot appelle l'Europe à manger végétarien

Le président de la Commission Européenne, José Manuel Barroso a reçu ce mois-ci une lettre rédigée par Brigitte Bardot. Celle-ci demande que la journée végétarienne mondiale du 1er octobre soit officiellement reconnue en Europe.

La lettre insiste sur les effets dévastateurs de l'élevage sur l'environnement, rappelant son impact démentiel sur le réchauffement climatique, sans oublier la déforestation, l'appauvrissement des sols et des réserves naturelles. Elle rappelle aussi qu'une diminution de la consommation de viande permettrait de limiter considérablement la faim dans le monde. Elle met donc en évidence la nécessité de sensibiliser les consommateurs européens au régime végétarien et bien entendu d'en débattre à Copenhague lors du sommet sur le climat en décembre 2009.

Une centaine d'associations dans le monde ont signé cette lettre :

Le fait que nous reproduisions cette lettre n'implique pas que nous approuvions toutes les prises de position de Brigitte Bardot, au sujet du racisme ou de l'Islam en particulier. Nous lui laissons l'entière responsabilité de ses propos.

Monsieur le Président,

A quelques semaines du sommet sur le climat qui se tiendra à Copenhague, je souhaite attirer votre attention sur la nécessité d'une remise en cause de l'élevage dont les répercussions sur l'environnement sont très préoccupantes.

En effet, vous le savez, dans son rapport « l'élevage aussi est une menace pour l'environnement », l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) indique que le secteur de l'élevage émet des gaz à effet de serre qui sont plus élevés que ceux produits par les transports (toutes catégories confondues).

De son côté, la Banque mondiale a démontré que, depuis 1970, 90% de la déforestation en Amazonie est liée aux besoins de l'industrie de la viande, accentuant d'autant les effets du réchauffement climatique qui nous préoccupe tant aujourd'hui.

Le secteur représente, en outre, respectivement 37 % de tout le méthane dû aux activités humaines (agissant sur le réchauffement 23 fois plus que le CO_2), en grande partie produit par le système digestif des ruminants, et 64 % de l'ammoniac qui contribue aux pluies acides.

L'élevage est aussi responsable de l'appauvrissement des sols et de la mise en péril des réserves naturelles d'eau puisque la production d'un seul kilo de bœuf nécessite 323 m^2 de pâturages, 7 à 16 kilos de grains ou fèves de soja et jusqu'à 15 500 litres d'eau !

Le secteur de l'élevage a donc une incidence directe sur le réchauffement climatique, la pollution des sols, des nappes phréatiques, et représente un terrible gaspillage puisque près d'un tiers des céréales produites mondialement est destiné à nourrir les animaux pour la production de viande.

Si les pays « développés » diminuaient leur consommation de viande, il serait possible de limiter la famine qui tue près de six millions d'enfants chaque année.

Monsieur le Président, face à cette vérité implacable, et quelque peu effrayante, notre devoir collectif est d'agir, à tous les niveaux, y compris par la promotion d'un régime végétarien.

Instaurer une « journée végétarienne » européenne serait un symbole fort. Malheureusement, la « journée végétarienne mondiale » du 1er octobre n'est toujours pas, officiellement, reconnue en Europe. Il serait donc tout à fait positif de la promouvoir au sein des États membres de l'UE en accompagnant cette initiative d'une sensibilisation du consommateur sur l'impact de l'élevage sur l'environnement.

Le végétarisme est une démarche citoyenne et responsable, refuser la consommation de viande est aussi le meilleur moyen de protester contre l'inhumanité et la barbarie partout présentes dans les élevages, durant les transports ou lors de l'abattage des milliards d'animaux sacrifiés et consommés chaque année.

Monsieur le Président, je vous remercie de prendre en compte nos préoccupations et d'en débattre lors du prochain sommet sur le climat et, dans cette attente, vous assure de toute ma considération.

Brigitte Bardot
Présidente
Fondation Brigitte Bardot
source : http://www.evana.org/index.php?id=49889&lang=fr

Intervention de Paul Mac Cartney devant le Parlement Européen

Le 3 décembre 2009, l'ex-Beatle Paul Mac Cartney est intervenu devant le Parlement Européen, en compagnie de Rajendra Pachauri, prix Nobel de la Paix 2007, pour réclamer une diminution de la consommation de viande, invoquant des critères écologiques et de santé. Ils citent en exemple des collectivités et des gouvernements qui ont pris des mesures en ce sens en Belgique, en Suède, en Grande Bretagne, aux États-Unis et au Brésil. Nous reproduisons leur communiqué à la suite de ce texte.

Cette intervention a suscité une vive réaction de INTERBEV, le lobby français de la viande bovine, qui s'est offert une pleine page de publicité entre autres dans l'édition du 13 décembre du Journal du Dimanche. Messieurs les bouchers, vous cherchez à défendre votre bifteck, et c'est bien normal, mais vous n'empêcherez pas le monde d'évoluer vers un plus grand respect envers les animaux. Cette évolution est inéluctable.

Précisons qu'en juin 2010, INTERBEV a fait réaliser une campagne d'affichage national pour soutenir les ventes de viande bovine en déclin. Le message véhiculé joue sur l'ambiguïté qui existe entre l'**énergie** placide de l'animal, et celle qu'est supposée procurer la consommation de sa chair.

Bruxelles, le 3 décembre 2009

Madame, Monsieur

Vous n'êtes pas sans savoir que le monde, et en particulier les pays développés, doit prendre des mesures urgentes et fortes pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Nous ne doutons pas que vous ayez déjà pris des mesures concrètes dans votre ville en vue d'atténuer le réchauffement climatique. Toutefois, nous souhaitons porter à votre attention une possibilité que vous n'avez peut-être pas encore envisagée.

Dans le monde, la production de viande est responsable d'au moins 18 % des émissions totales de gaz à effet de serre. Ces émissions, liées à la production de viande et au changement d'affectation des terres concernées, constituent l'une des plus importantes causes du réchauffement climatique. Et pourtant, les gens continuent, surtout dans les sociétés à hauts revenus, à consommer de grandes quantités de viande. Cette considérable consommation a des effets négatifs sur le climat et la biodiversité, mais elle est également préjudiciable à notre santé car elle accroît le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et d'autres maladies dites de civilisation. Par conséquent, il est essentiel de limiter notre consommation de

viande.

Étant donné que notre alimentation, et donc surtout notre consommation de viande, est une cause importante d'émission de gaz à effet de serre, le levier le plus puissant dont nous disposons dans la lutte contre le changement climatique pourrait très bien être… notre fourchette. À chaque fois que l'on consomme un repas végétarien plutôt qu'un repas avec de la viande, on contribue à l'atténuation des émissions de gaz à effet de serre qui accentuent le réchauffement climatique. Ainsi, se passer de viande de temps à autre est un bon moyen d'atteindre cet objectif.

Les gouvernements locaux ont certainement un rôle à jouer pour aider les citoyens à réduire leur consommation de viande et d'autres produits animaux. Nous aimerions vous informer que des campagnes en faveur de journées hebdomadaires sans viande sont lancées dans différentes parties du monde.

Pour le cas de la ville de Gand, en Belgique, cette campagne a été réalisée grâce à un partenariat entre une association et les autorités municipales. Ensemble, elles ont diffusé des plans de la ville indiquant les lieux où l'on pouvait manger végétarien et des brochures pratiques pour les restaurants et elles ont également modifié le menu des restaurants gérés par la municipalité. Gand a également introduit une journée végétarienne par semaine dans les 35 écoles de la ville, une initiative également mise en œuvre dans la ville de Baltimore aux USA.

Des programmes similaires viennent de démarrer à Sao Paulo au Brésil et à Hasselt en Belgique. D'autres villes s'apprêtent à les suivre. Au Royaume-Uni, la campagne pour un « Lundi Sans Viande » encourage les gens à découvrir les avantages qu'il y a à manger moins de viande. Le gouvernement suédois a également élaboré des directives pour une consommation saine et bonne pour le climat avec, notamment, la recommandation de manger moins de viande.

L'action individuelle est importante, mais il incombe aux gouvernements et à l'industrie de s'assurer que des alternatives durables, comme des produits végétaux, soient largement disponibles et abordables. Une autre politique est possible, qui conduirait à une diminution de la consommation de viande et à des modes de vie plus favorables au climat. Des villes comme Gand, São Paulo ou Baltimore ont fourni des exemples de mesures qui peuvent être largement adoptées, et il appartient aux collectivités et aux gouvernements de décider de leur mise en œuvre. Nous en appelons aux responsables nationaux et locaux pour qu'ils garantissent que des mesures concrètes soient prises dans ce sens.

Cordialement,

Sir Paul Mc Cartney   Dr Rajendra Pachauri

Élevages intensifs de lapins : maintien du carton rouge pour la France

Source : http://www.univers-nature.com 14-04-2010

Si les conditions dans lesquelles sont détenus les animaux d'élevage sont malheureusement très souvent synonymes de souffrances pour les occupants, cela est encore plus vrai pour les petits animaux. De fait, plus ils sont petits, plus ils sont agglutinés dans un bâtiment et plus leur environnement est « concentrationnaire ». Il en va notamment ainsi pour les poulets, les poules pondeuses ou les lapins. Mais si l'élevage de poules en batterie de cages doit être proscrit en Europe à compter de 2012, celui de lapins semble avoir encore de beaux jours devant lui.

En France, le sort des lapins d'élevage n'a guère évolué ces dernières années comme le révèlent les enquêtes successives menées par l'association de protection animale L214. En octobre 2008, une immersion dans les élevages implantés en France levait le voile sur le quotidien désastreux de ces animaux promis à l'abattage, exposés à des blessures physiques, une hygiène déplorable et des morts précoces et nombreuses. Le rapport de l'époque estimait alors le marché français des élevages en batterie de lapins à plus de 40 millions de lapins. Les établissements comptaient en moyenne 495 lapines reproductrices, les effectifs globaux avoisinant les 6000 individus. Représentative d'une évolution à la hausse, la taille moyenne des élevages aurait triplé de 1984 à 2006.

Or, une nouvelle enquête de L214, réalisée courant 2009 dans quatre élevages fournissant la plus grande marque française de viande de lapin, n'indique aucune évolution favorable des conditions de détention dans ces établissements, bien au contraire. Semblable à ce que l'on rencontre dans les élevages de poules en batterie, les cages en grillage sont suspendues au-dessus de fosses à excréments. Enfermées à vie, les lapines sont entassées dans des cages alignées en batterie en vue des mises bas. De par leur fragilité à la naissance, il est fréquent que les lapereaux périssent écrasés par leur mère et soient laissés agonisants. Il n'est pas rare, pour ne pas dire courant, que les animaux vivants côtoient des cadavres non recueillis.

Mais, comme le note l'association, la question du bien-être animal n'est pas

la seule problématique liée à cette forme d'élevage intensif. En effet, de par la sensibilité à certaines pathologies spécifiques aux lapins et une promiscuité excessive, la maîtrise des risques sanitaires est loin d'être évidente. Elle se traduit par l'utilisation massive d'antibiotiques, ouvrant la voie à un nouveau fléau, à savoir l'antibiorésistance. Dans un rapport basé sur des données de 2008, l'AFSSA (1) a reconnu que les lapins sont les animaux d'élevage les plus exposés aux antibiotiques, devant les porcs et les volailles. Pour l'année 2006, l'Agence Nationale du Médicament Vétérinaire a fait état de 127,34 tonnes d'antibiotiques utilisées dans les élevages de lapins, soit près de 10 % de la totalité des antibiotiques utilisés par les éleveurs français.

Pour L214, la France, 4e producteur mondial de lapins destinés à la consommation après la Chine, l'Italie et l'Espagne, doit impérativement remédier à cette situation et mettre un terme à l'exploitation industrielle des lapins. En Allemagne, les prémisses de cette prise de conscience semblent faire jour, la deuxième chaîne de supermarchés, Rewe, ayant récemment annoncé son intention de ne plus vendre de la viande de lapins issus d'élevages en cages.

Cécile Cassier

1- Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

Bibliographie

Arvy, Marie-Pierre et Gallouin, François, *Légumes d'hier et d'aujourd'hui* - éd. Belin, 2007.

Attali, Jacques, *Gandhi ou l'éveil des humiliés* éd. Fayard, 2007.

Aubert, Claude et Le Berre, Nicolas, *Faut-il être végétarien ?* - Terre Vivante, Paris, 2007.

Aubert, Claude, *Fabuleuses légumineuses* - éd. Terre Vivante, Paris, 1989, 2008.

Aury, Yolande, *Graines germées, l'alimentation vivante* - éd. Anagramme, 2008.

Baumann Brunke, Dawn, *Perles de sagesse du peuple animal* - éd. Ariane, 2003.

Bourgoin, Christine, *Protéines végétales* - éd. Dangles, 2001.

Bouvier, Hélène, *Merveilleuse certitude* - éd. Le Temps présent, 2008.

Bouvier, Hélène, *Entre les mains de Dieu* - éd. François de Villac, 1993.

Calame, Matthieu, *Une agriculture pour le XXIème siècle* - éd. Charles Léopold Mayer, Paris, 2007.

Campbell, T. Colin et Campbell, Ph.d. Thomas, *Le Rapport Campbell* - éd. Ariane, 2006, 2008.

Caraka, *Caraka Samhitâ*, trad. Jean Papin, vol.1 - éd. Almora, Paris, 2006.

Caron, Aymeric, *No steak* - éd. Fayard, 2013.

Clergeaud, Chantal et Lionel, *Graines germées* - éd. Dangles, 2005.

Couplan, François, *Le régal végétal* - réédition Le Sang de la Terre, Paris, 2009.

Couplan, François, *Sans viande et très heureux* - éd. Édisud, Aix-en-Provence, 2006.

Couplan, François, *Le véritable régime crétois* - éd. Fayard, 2002.

David-Neel, Alexandra, *Mystiques et magiciens du Tibet* - éd. Plon, 1929, 1973.

Defossez, Hélène, *Le végétarisme comme réponse à la violence du monde* - L'Harmattan, 2011 .

Delorme, Sandrine, *Le cri de la carotte* - éd. Les points sur les i - Paris, 2011.

Dufour, Anne et Wittner, Laurence, *Le régime Okinawa* - éd. Leduc.s, 2005.

Duplessy, Bernard et Gabert, Alain et Valabrègue, Jean-Pierre et Vermorel, Marie-Claude et Dalmasso, Lucien, *Le livre de l'épeautre* -éd. Édisud, 1996.

Dougoud Chavannes, Carole, *Algues* - éd. La Plage, 2002.

Fabiana de Oliveira, Lucy et Sofy, *Tous végétariens demain... - éd. Ibis rouge, Guadeloupe, 2002.*

Florian, Agnès, *La cuisine végétarienne facile et gaie* - éd. Bio-Espace, Saverne, 2007.

Foer, Jonathan Safran - *Faut-il manger les animaux ?* - éd. de l'Olivier, 2010.

Frain, Irène, *Gandhi, la liberté en marche* - éd. Timée, 2007.

Gandhi, *Tous les hommes sont frères* - Gallimard-Folio, 2009.

Gandhi M.K., *The moral basis of vegetarianism* - Navajivan Publishing House, Ahmedabad, India, 1959.

Gandhi, *Mahatma, a golden treasury of wisdom – thoughts & glimpses of life* – Mani Bhavan, Mumbaï, India, 1995.
Goodal, Jane, *Nous sommes ce que nous mangeons* – éd. Actes Sud, 2008.
Guillet, Dominique, *Semences de Kokopelli* – éd. La Voie des Semences, 2007.
Herbert, Jean, *L'hindouisme vivant* – éd. Dervy Livres, Paris, 1983.
Hertzka, Gottfried et Srehhlow, Wighard, *Manuel de la médecine de Ste Hildegarde – éd. Résiac, 1988.*
Houssin, Brigitte, *Soleil, mensonges et propagande,* éd. Thierry Souccar, 2010.
Houssin, Brigitte, *Vitamine D mode d'emloi,* éd. Thierry Souccar.
Jolicœur, Marjolaine, *Végétarisme et non-violence* – éd. Le Commensal, Québec, 1995.
Kenton, Leslie et Susannah, *L'énergie du cru* – éd. Jouvence, 1995, 2003.
Lavoie, Linda, *Être ou ne pas être végétarien* – éd. Quebecor, 2006.
Le Mappian, Jean, *Yves de Tréguier* – éd. S.O.S., Paris, 1981.
Lemaire, Hélène, *Le bonheur est dans les huiles* – éd. Quintessence, 2007.
Lieutaghi, Pierre, *Le livre des arbres, arbustes & arbrisseaux* – Actes Sud, 2004.
Linzey, Andrew, *Théologie animale,* éd. One Voice, 2009.
Mannal, Ditte et Lederer, Marijke, *Les meilleures recettes végétariennes de Prasada* – éd. Les 3 spirales, 2004.
Masson, Robert, *Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire* – éd. Testez..., 2008.
Melina, Vesanto et Harrison, Victoria et Charbonneau Davis, Brenda, *Devenir végétarien* – éd. De l'Homme, Québec, 1996.
Meurois, Daniel et Givaudan, Anne, *Le peuple animal – éd.* Le Passe-Monde, 2009.
Méry, André, *Les végétariens, raisons et sentiments* – éd. La Plage, 2006.
Montignac, Michel, *La méthode Montignac illustrée* – éd. Flammarion, Paris, 2006.
Nicolas, Jacques, *Être végétarien, une urgence pour la planète*, éd. Équilibre, 2009.
Nicolino, Fabrice, *Bidoche* – éd. L.L.L., 2009.
Ossipow, Laurence, *Le végétarisme* – éd. Cerf, 1989.
Patanjali, *Yoga-Sutras* – éd. Albin Michel, Spiritualités vivantes, 1991.
Perreol, Didier, *Une graine sacrée, le Quinoa* – éd. Jacques-Marie Laffont, Paris, 2004.
Piquard-Badina, Élisabeth, *Régime normal et régime végétarien, incidences pathologiques,* thèse, faculté de médecine de Montpellier, 1978.
Plotkin, Mark, *Les médicaments du futur sont dans la nature* – éd. First, 2000.
Plutarque, *L'intelligence des animaux* – éd. Arléa, Paris, 1995.
Prades, Jean-Baptiste & Nicole et Renaud, Victor, *Les Courges* – éd. Rustica, 1998.
Prieur, Jean, *L'âme des animaux* – éd. Robert Laffont – Paris, 1986.
Prolongeau, Hubert, *Amazonie, une mort programmée ?* – éd. Arthaud, 2009.
Raoult, Didier, *Les nouveaux risques infectieux : grippe aviaire, SRAS, et après ?* éd. Lignes de repères, 2005.
Reisler, Lionel, *Le végétarisme* – éd. La Plage, 2002.
Ribes, Jean-Paul, *Karmapa* – éd. Fayard, 2000.
Robbins, John, *100 ans et en pleine forme* – éd. Guy Trédaniel, 2008.
Roulier, Guy, *Fabuleuse Amazonie* – éd. Dangles, 2005.
Rousseau, Jean-Jacques, *Émile* – éd. Furne, Paris, 1835.
Saporta, Isabelle, *Le livre noir de l'agriculture* –Fayard, 2010.
Schweitzer, Albert, *Les grands penseurs de l'Inde* – éd. Payot, 2004.

Scott-Moncrieff, Dr Christina, *Vitamines et minéraux* - Sélection du Reader's Digest, 1999.
Ségalen, Henri-Alain, *Le Chanvre en France* - éd. Du Rouergue, Rodez, 2005.
Shabkar, *Les larmes du bodhisattva* - éd. Padmakara, 2005.
Sharamon, Shalila et Baginski, Bodo J., *La baie de Goji*, éd. Médicis, 2009.
Shelley, Percy Bysshe, *Éloge du végétarisme* - éd. Infrarouge, 2005.
Singer, Peter, *L'égalité animale expliquée aux humain-es* - éd. Françoise Blanchon, Lyon, 1991.
Singer, Peter, *Comment vivre avec les animaux ?* - éd. Les empêcheurs de penser en rond, 2004.
Sionneau, Philippe et Chapellet, Josette, *Ces aliments qui nous soignent* - éd. Guy Trédaniel, 2005.
Sisso, Belda, *Être végétarien, Pourquoi ? Comment ?* - éd. Clair de Terre, 2007.
Sisso, Belda, *Les graines germées, Saveurs et vertus* - éd. Grancher, 2008.
Souccar, Thierry, *Lait, mensonges et propagande* - éd. Thierry Souccar, 2008.
Steiner, Rudolf, *Alimentation et développement spirituel* - éd. Anthroposophiques Romandes, Suisse, 2004.
Stern, Henri, *Préceptes de vie du Mahatma Gandhi* - éd. Presses du Châtelet, 1998.
Tal Schaller, Dr Christian, *Les graines germées* - éd. Lanore, 2007.
Tal Schaller, Dr Christian, *La viande et le lait* - éd. Lanore, 2007.
Taylor, Renée, *Voyage au pays Hunza* - éd. Les écrits de France, 1965.
Tompkins, Peter et Bird, Christopher, *La vie secrète des plantes* - Robert Laffont, 1975.
Virtue, Doreen et Prelitz, Becky, *L'alimentation éclairée* - éd. AdA, Québec, 2008.
Willem, Dr Jean-Pierre, *Les secrets du régime crétois* - éd. Du Dauphin, 1999.
Yogananda, Paramahansa, *Autobiographie d'un yogi* - éd. Adyar, 1989 (11ème éd.).

Ouvrages collectifs ou anonymes :

La Bible de Jérusalem - éd. du Cerf, 1974.
Hemp Today - éd. Ed Rosenthal - Quick American Archives, Oakland, California, 1994.
Les Lois de Manou - éd. France Loisirs, 1996.
Le goût supérieur, Guide pratique du végétarisme - The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.
La vérité sur la viande, éd. Les Arènes, 2013.

Magazines :

AHIMSA, printemps 2006, *Poules, poulets et œufs : un commerce cruel*, Marjolaine Jolicœur.
AHIMSA, automne 2006, *Gandhi, un végétarien non-violent,* Marjolaine Jolicœur. *Le soja est-il dangereux ?*, Marjolaine Jolicœur.
Alternatives végétariennes, n°110, décembre 2012, Huiles végétales : savoir les

consommer, Massimo Nespolo. http://www.vegetarisme.fr/_pdfs/Huiles.pdf
Biocontact, n°140, octobre 2004, *Les rapports hommes/animaux à travers l'histoire*, Anélise.
Biocontact, n°221, février 2012, *Les centenaires d'Abkhazie*, Anastassia Venediktova.
Biocontact, n°234, avril 2013, *Okinawa, l'archipel des centenaires,* Dr Jean-Paul Curtay.
CLÉS octobre-novembre 2011, *Notre rapport aux animaux reste à découvrir*, entretien avec Élisabeth de Fontenay http://www.cles.com/debats-entretiens/article/notre-rapport- aux-animaux-reste-decouvrir
Courrier International n°899, du 24 janvier 2008, *La forêt amazonienne broutée par les vaches*, Marta Salomon (FOLHA DE SÃO PAULO).
Écho Nature n°27, septembre 2009, *Végétarisme, solution pour sauver l'humanité*, Pascal Farcy.
L'Écologiste n°4, été 2001, *L'élevage industriel et la santé humaine,* par Tim O'Brien.
L'Écologiste n°7, juin 2002, *Quand la vache du riche affame le monde*, par André Méry.
L'Écologiste n°23, juillet 2007, *L'élevage, une menace pour l'environnement ?* par Claude Aubert.
L'Écologiste n°27, automne 2008, *Le soja est-il bon pour la santé ?* par Patricia Thomas.
L'Écologiste n°29, juillet 2009, *D'où vient le virus de la grippe H1N1 ?*, association Grain.
Libération du 3 février 2013, *Dans 3 ans, un millésime sans viande ajouté,* par Benoist Simmat.
NEXUS juillet-août 2000, *Soja : conséquences d'une information manipulée* par Sally Fallon et Mary G. Enig.
NEXUS n° 35, novembre-décembre 2004, *Le soja : omniprésence et discrétion d'un puissant allergène*, par Kaayla T. Daniel (auteure de *The Whole Soy Story*).
NEXUS n° 62, mai-juin 2009, *Vache ou soja : à quel lait se fier ?* par Éric Darche.
NEXUS n° 69, juillet-août 2010, *Vivre sans manger* par Jocelin Morisson.
Que Choisir ? n°441 - octobre 2006, *Du soja et des dégâts* par Fabienne Maleysson et Gaëlle Landry.
Quelle Santé n°30, septembre 2008, *Le vrai visage du lait,* Amel Bouvyer et Hélène Binet.
Pratiques de santé n°68, 16 juin 2007, *Vitamine D, les dangers de la carence,* L.K.
Pratiques de santé n°90, mai 2009, *Les végétaliens ont les os durs.*
Sacrée Planète n°19, décembre 2006, *Manger trop de viande... nuit gravement à la planète,* Catherine Deblaye.
Sacrée Planète n°36, octobre-novembre 2009, *ANAPQUI, Association bolivienne pour la production de Quinoa*
Végétarien Magazine, n°21, juillet 2008, *L'animal, objet de consommation,* Franck Schrafstetter.

Sites Internet :

Association Suisse pour le Végétarisme (ASV) www.vegetarisme.ch
Association Végétarienne de France (ex-Alliance Végétarienne), principale association végétarienne française www.vegetarisme.fr
Blog de Georges Chapouthier, http://pagesperso-orange.fr/mirra/Chapouthier.html

Buddhadharma, site bouddhiste. Dossier sur « Little Bouddha » www.buddhadharma.com
Christian Vegetarian Association (portail en français) www.all-creatures.org/cva
Coalition canadienne pour la protection des animaux de ferme www.humanefood.ca
Compassionatespirit, site en anglais consacré à la spiritualité, par Keith Akers www.compassionatespirit.com
Dharma Sangha, site officiel consacré au « Little Bouddha » http://www.dharmasangha.info/
Encyclopédie de l'Agora (Québec) dossiers philosophiques de Claude Gagnon et document sur les Hunzas : *La vallée des immortels* par Hélène Laberge http://agora.qc.ca
Équipe sportive végétarienne www.vegesport.org
Etapasvi, Site consacré au « Petit Bouddha » du Népal (en anglais) www.etapasvi.com
Forum bouddhiste www.larbredesrefuges.com
Greenpeace France, la déforestation (vidéo)
http://www.greenpeace.org/france/campagnes/forets/problemes
Amazonie : http://www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/le-massacre-de-l-amazonie-re.pdf
Greenpeace Brazil, rapport sur l'incidence du bétail sur la déforestation au Mato Grosso, (texte en anglais) http://www.greenpeace.org/raw/content/usa/press-center/reports4/amazon-cattle-footprint.pdf
INRA-Sciences Sociales- Esquisse d'une histoire sociale du végétarisme www.inra.fr/sae2/publications/iss/pdf/is96-301.pdf
Institut d'étude et de méditation bouddhiste Karma Kagyu Tendar Ling www.karmapa.fr
International Vegetarian Union (portail en français) www.ivu.org
John Mc Dougall, médecin-nutritionniste américain
http://www.drmcdougall.com/misc/2005nl/april/050400.htm
John Robbins, auteur américain à succès spécialisé dans la nutrition
http://www.johnrobbins.info/what-about-soy/
Kagyu Office, site officiel du 17ème Karmapa (en anglais) www.kagyuoffice-fr.org
La Nutrition.fr, site patronné par Thierry Souccar www.lanutrition.fr
Les cahiers antispécistes www.cahiers-antispecistes.org
Libération Animale, nouveau site de Marjolaine Jolicœur http://liberationanimale.com/
Lotsawa House, traduction de textes du bouddhisme tibétain (en anglais) www.lotsawahouse.org
Mangez végétarien, bon site français http://www.mangez-vegetarien.com/contact-media.html
Massacre animal, végétarisme pour le respect des animaux et de la planète (Québec) www.massacreanimal.org/fr
Mongabay.com, site californien dédié à la préservation de la forêt tropicale
http://fr.mongabay.com/news/
Naturo-passion.com, la naturopathie passionnément
http://naturo-passion.com/category/soja-2/
One Voice, association française de défense des animaux www.one-voice.fr

Philosophy, the Sikh Encyclopedia (en anglais) http://thesikhencyclopedia.com
Raw for 30 days, site américain proposant la guérison du diabète en 30 jours par une

alimentation crue (en anglais) www.rawfor30days.com
Santé Canada, site officiel du gouvernement canadien (en français et anglais) www.hc-sc.gc.ca/fn-an/
The Vegetarian Ressource Group (Nutrition, en anglais) www.vrg.org/nutrition
Union Végétarienne Européenne (EVU) www.euroveg.eu/evu/french/index.html
Univers Nature, magazine écologique en ligne http://www.univers-nature.com/inf/inf_actualite1.cgi?id=3885
Université de Rennes www.med.univ-rennes1.fr
Urticamania, défense et illustration de l'ortie http://Urticamania.over-blog.com
Veg'Asso, association végétarienne de la région de Grenoble (a fusionné avec l'Association Végétarienne de France en 2011) www.vegetarisme.info
Vegactu, actualité végétalienne http://www.vegactu.com/
VegAnimal.info, Végétalisme éthique (Canada) www.veganimal.info
Végétariens Magazine, le blog de la rédaction http://vegmag.over-blog.com (disparu)

Sites sur le Mahatma Gandhi :

Gandhi Serve Foundation, collection de photos du Mahatma Gandhi http://www.gandhiserve.org/gsf/
Mani Bhavan Sangrahalaya : Mahatma Gandhi Information Website (en anglais) http://www.gandhi-manibhavan.org/
M.K.Gandhi, Très gros site anglophone, une mine de renseignements, livres et discours de Gandhi ou livres sur lui en téléchargement libre http://www.mkgandhi.org/main.htm

Recettes de cuisine :

Absolutely green, blog culinaire de Virginie Péan (en français) http://absolutegreen.blogspot.com
Cuisinez Végétalien (nombreuses recettes) http://cuisinez-vegetalien.net
Pankaj-blog.com, cuisine indienne végétarienne en vidéo et en français www.pankaj-blog.com
Recettes végétariennes http://recettes-vegetariennes.blogspot.com
Vegetarian Times, *The World's Largest Collection of Vegetarian Recipes* (en anglais) www.vegetariantimes.com

Émission « Tête au carré » sur France Inter le 16/1/2009 : *Le Végétarisme*.

Liens vers des vidéos

- Végétalisme et cancer. Vidéo Dailymotion (11'17")
- Vidéo PETA : le vrai visage de la viande (12')
- Earthlings – documentaire, durée 1h35mn (version originale sous-titrée en français)
- Vidéo Dailymotion : Samantha Khury découvre son pouvoir (communication télépathique avec les animaux)
- Reportage vidéo de Radio Canada sur la contamination bactérienne de la viande de poulet (8'24")
- La viande rend malade (vidéo 30 mn)
- ALMA : un film sur la filière viande au Brésil (65 mn)
- La face cachée de la viande (documentaire québecois, 41 mn)
- Adieu veau, vache, cochon, couvée. Reportage sur l'élevage industriel (74 mn)
- La vérité sur la viande (v.o. sous-titrée en français) doc.73 mn
- Sea the truth (la vérité sur l'océan) vidéo 60 mn
- Dossier Viande – documentaire allemand version française (vidéo 45 mn)

Droits iconographiques

Page 19 : thali végétarien, photo de l'auteur
Page 24 : étalage de légumes, photo de l'auteur
Page 26 : vitamine B 12, photo de l'auteur
Page 31 : vitamine D, photo de l'auteur
Page 34 : avec l'aimable autorisation de Colin Campbell ©
Page 48 : assortiment de légumes, photo de l'auteur
Page 60 : élevage de dindes et poules pondeuses en batterie, avec l'aimable autorisation de *One Voice* ©
Page 61 : photo de porcs, avec l'aimable autorisation de *One Voice* ©
Page 62 : manifestation d'éco-poulets dans un Mc Donald's, avec l'aimable autorisation de Jiri Rezac/Greenpeace ©
Page 63 : photo de Ricardo Teles ©, avec son aimable autorisation
Pages 70, 71 et 72 : photos de Leo F. Freitas ©, avec son aimable autorisation ; sauf hamburger page 72, photo de l'auteur ©
Page 73 : affiche réalisée par Terre Conscience, avec l'aimable participation de www.L214.com
Page 84 : photo de la revue AHIMSA ©, avec son aimable autorisation
Page 94 : Saint Yves, photo de l'auteur
Page 107 : portrait de Gandhi, photo de Rodd Halstead ©, avec son aimable autorisation http://www.flickr.com/photos/roddh/307829063/
Page 109 : billet de 10 roupies, photo de l'auteur
Page 116 : Karmapa, photo de Claude Diolosa ©, avec son aimable autorisation
Page 119 : Dharma Sangha, photo de http://www.imagination.comli.com/Cristalsong ©, avec son aimable autorisation
page 120 : dessin et photo de Andrea Good ©, avec son aimable autorisation
Page 120 : portrait de Dharma Sangha, photo de Panit Maharjan ©, avec l'aimable autorisation de http://www.dharmasangha.info/ ex- www.paldendorje.com
Page 126 : portrait de Albert Schweitzer par Arthur William Heintzelman, Library of American Congress, Licence Creative Commons
Page 130 : Saint François d'Assise, avec l'aimable autorisation de M.F. Strudel
Page 130 : portrait de Ramana Maharshi colorisé. Avec l'aimable autorisation de Arunachala & Bhagavan Sri Ramana Maharshi website http://www.arunachala-ramana.org

Page 132 : portrait de Hélène Bouvier, avec l'aimable autorisation de Reynald Roussel ©
Page 134 : Hélène Bouvier dans les années 1950, avec l'aimable autorisation de Reynald Roussel ©. Dédicace de Hélène Bouvier, collection de l'auteur
Page 136 : Maitreya, photo de l'auteur
Page 140 : vaches indiennes, photo de l'auteur
Page 157 : grande ortie, photo de l'auteur
Page 175 : soja, photo de l'auteur
Page 180 : *Staphylococcus aureus,* Photo Wikimédia Commonshttp://en.wikipedia.org/wiki/File:Staphylococcus_aureus,_50,000x,_USDA,_ARS,_EMU.jpg
Page 204 : algue dulse, photo de Courtnay Janiak ©, avec son aimable autorisation. http://www.flickr.com/photos/seaweedlady/1435188825
Page 207 : graines germées, photos de l'auteur
Pages 209 et 212 : baies de goji, photos de l'auteur
Page 213 : assortiment de lentilles, photo de l'auteur
Page 214 : planche botanique de sarrasin par Otto Wilhelm Thomé ; extraite de « La Flore de l'Allemagne, de l'Autriche et de la Suisse » (1885). [GNU Free Document licence]. www.BioLib.de
Page 215 : châtaignes et noix, photo de l'auteur
Page 216 : planche botanique de noyer par Otto Wilhelm Thomé ; extraite de « La Flore de l'Allemagne, de l'Autriche et de la Suisse » (1885). [GNU Free Document licence]. www.BioLib.de
Page 218 : assortiment de courges, photo de l'auteur
Page 219 : petit épeautre, photo de l'auteur
Page 221 : graines de chanvre, photos de l'auteur
Page 224 : quinoa, photos de l'auteur.
Page 233 : photo Andrew Linzey, avec son aimable autorisation.

Photos de couverture

à gauche : portrait de Dharma Sangha, dit « Little Buddha », photo de Panit Maharjan ©
au milieu : Orgyen Trinley Dorjé, XVII ème Karmapa, photo de Claude Diolosa ©
à droite : portrait du Mahatma Gandhi, photo de Rodd Halstead ©
dessin : photosearch ©